


د هیتلر مرگ
په څنگله کې سخته وچکالي!
پر ځان باور ولری او مثبت فکر وکړی
پېغلنوب
 حمیدالله حمیدی
 سیدرفیع الله قلم
 ضمیر سابی


د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!
 معلوماتي | ٦ مخ


پنځه او روژه
 د روژې فضائل | ٥ مخ


د افغانستان د تېرې لوبې ریکارډونه
 سپورټ | ٨ مخ


پنځه مغزینې چې ستاسې پر روغتیا اغېزه کولای سي
 روغتیا | ٧ مخ

د آفغان خبريالانو اساسي ستونزې څه دي؟

 خلک او ټاټوبی | ٤ مخ

د ټولګان حکومت مبارزه او د پروسه یې اغېزه!

 چې د فساد پر وړاندې د مبارزې د ستراتیژۍ د عملي کېدو په برخه کې د پرمختیا وړاندې یې مبارزه یوه اړتیا بولي.
 ٢

د مسلکي درمل پلورونکو نه شتون؛ که د درمل پلورنځیو سمون!



د افغان ماشومان د محروم دي



موندني: یو میلیون افغان ماشومان د پلار له

سیوري محروم دي



دې خبره باید تجدیدنظر وسي، ځکه په افغانستان کې عموماً په همدغه سن، یعنی ۱۸ کلنۍ عمر کې په جگړو او همدا راز په ټولنیزو ناخوالو کې ترې ناوړه گټه اخیستل کېږي.

که مور په ۱۸ کلنۍ کې له یوه ماشوم نه لاس واخلو، نو دا په دې مانا ده، چې لکه مور چې یو باغ ټمر ته ورسوو، خو د یو بل چا په لاس یې ورکړو، چې هغه ترې ناوړه گټه پورته کړي.

د کار او ټولنیزو چارو وزارت وايي، په ټول هیواد کې 'درې اعشاریه یو میلیون' ماشومان په نشه یي توکو، جگړې او یو شمېر نورو خطرونو سره مخ دي.

د یاد وزارت د مالوماتو له مخې، چې له یادي شمېرې نه شپېته سلنه یې ماشومان دي. باید وویل سي، چې ملگري ملتونه هم افغانستان د ماشومانو لپاره تر ټولو خطرناک هیواد بولي.

کارونه نه دي سوي. باید حکومت جدي پاملرنه وکړي. نوموړی وايي، د یتیمو ماشومانو شمېر ورځ تر بلې زیاتېږي، خو هغه امکانات، چې دوی ته په کار دي، په لاس کې یې نسته. د قانون له مخې، تر 'اتلس کلنۍ' کم عمره بې سرپرسته ماشومان په پالنځایونو کې ساتل کېږي، تر څو په ښه ډول یې روزنه وسي. د یوه شخصي پالنځای مسؤل مجیب الرحمن لحاظ وايي، یتیمو ماشومانو ته

هغه ماشوم، چې پلار ونه لري، یا یې پلار مړ، یا وژل سوی وي، نو یتیم بلل کېږي. افغان حکومت وايي، د اټکل له مخې، په افغانستان کې اوس مهال یو میلیون یتیمان اوسېږي، چې له دلي یې لس زره په یتیم خانو (یتیم روزنځایونو) کې ساتل کېږي.

د افغانستان د کار او ټولنیزو چارو وزارت بیا وايي، د لس زره یتیمانو لپاره په ټول هیواد کې ۶۵ دولتي او خصوصي پالنځایونه فعالیت لري.

یاد وزارت وايي، تر اوسه په ټول هیواد کې د یتیمانو کره شمېره نه ده مالومه، خو د راپورونو او اټکلونو له مخې، هغه کسان، چې د پلار له سیوري محروم سوي دي، شمېر یې تر یو میلیون پورې رسېږي.

د افغانستان د یتیم خانو د عمومي رئیس فیضان احمد کاکړ په وینا، چې د یتیمو ماشومانو د ملاتړ او ساتني لپاره د پام وړ



ټاټوبی اوونیزه

ملی، خپلواکه، سیاسي، اجتماعي او کلتوري خپرونه



د ولسي جرگې ستونزه باید

د مصالحې له لاري حل شي

د ولسي جرگې د مشرتابه د ټاکلو پر سر دي جنجال ژر تر ژره پای ته ورسېږي. تېره یکشنبه د ولسي جرگې د مشرتابه د غوراوي لپاره ټاکنې وشوې، چې پکې سوداگر او پخواني پوځي مير رحمان رحمانی ۱۲۳ رأیې او د خوست د خلکو استازي کمال ناصر اصولي ۵۵ رأیې خپلي کړې.

کله چې د ولسي جرگې د ریاست او نورو مرستیالانو پر سر دومره جنجالونه وي، نو دغه جرگه به څه ډول وتوانېږي، چې د ۱۸ کمېسیونونو مشران وټاکي؟

داسې برېښي، چې د ولسي جرگې نوې ۱۷ تقنیني دوره به هم خپل کاري وخت تر ډېره پر لانجو تېر کړي. په دې تړاو رسنیو ته د یو شمېر وکیلانو د کلبیونه هم راووتل، چې آن خبره پکې د وسلو کارولو او مرګونو کولو تر سرچده ورسېدل. د جرگې موقت رئیس عطا محمد دهقانپور د پارلمان د نوي رئیس په توګه رحمانی ګټونکی اعلان کړ، خو د اصولي پلویانو اعتراض وکړ او اجازه یې ورته کړه، چې رحمانی د ولسي جرگې د ریاست په څوکۍ کښېښي.

دا چې د ولسمشر اشرف غني د حکومت قانوني مودې پای وموند، نو که ولسي جرگه نوره هم په خپلمنځي اختلافاتو او لانجو کې ښکېله شي، دا به افغان مظلوم ملت ته، چې اوس هم د خپلو او پردیو تر وحشتونو او ګوزارونو لاندې دی، یو بل غټ ناوړن وي. ولسي جرگه د ملت په وړاندې قدم په قدم خپل اعتبار خوري، خو دلته هر څه روښانه دي، کړکېچ او بدمعاشۍ ته هیڅ اړتیا نه شته. اساسي پوښتنه دا ده، چې د ۱۸ کلونو په تېرېدو سره-سره مو بیا هم ولې یوه ولسواکه، قانوني او د هیواد او ولس غوښتنو ته په کتو جرگه ونه درلودل، چې خپل مسؤلیتونه وپېژني، د هیواد ملي ګټو او ارزښتونو ته په کتو قوانین تصویب کړي او د خلکو ښه استازولي وکړي؟

اصلي لامل یې د ولسي جرگې تېرې ټاکنې وې، چې د قانون او اصولو سره سمې ترسره نه شوې او د پیسو او وسلو په زور د رأیو ترلاسه کول وه، نو ځکه خو قاچاقبران، غربي سوداګرو، پخوانیو ټوپکپالانو او زورواکو د ملت دغه درانه کور ته لاره وموندل. ملت ډېره تمه درلوده، چې ګواکي نوي او ځوان وکیلان به د خلکو له غوښتنو سره سم عمل وکړي، خو دوی هم په ډېرو کمو ورځو کې ونډه، چې نوي وکیلان له پخوانیو ډېر ناکاره دي.

ترڅو چې د ولسواکۍ او ټاکنو په اصلي مفهوم په هیواد کې ټاکنې ونه شي او خلک پکې پراخه ونډه ونه خلي، ټاکنیز سیستم ونه رغېږي، نو همدا ډول زورواکان، سوداګر، د مافیایي کړیو غړي او ټوپکوال به د خلکو د استازو په نوم معاملې کوي او د ولسي جرگې حیثیت به تر پښو لاندې وي. یو شمېر وکیلان هڅه کوي، چې په ولسي جرگه کې راپورته شوي، شخړې ته قومي بڼه ورکړي، چې دا د یوې بلې ستونزې د راپیدا کېدو په معنی ده. د ولسي جرگې د ریاستي ټاکنو لپاره اصول او قوانین موجود دي، باید په اصولو کې دا موضوع وکتل شي او هماغسې تګ وشي، ستونزه خپله حلېږي او یاده مسئله باید د مقابلې او زورواکۍ! له لاري نه، بلکې د خبرو او مصالحې له لاري هواره شي.

د فساد ضد د افغان حکومت مبارزه او

د سولي پر پروسه یې آغېزه!



د هغو خلکو ژوند ورسره ښه سي، چې له دغه ننگوونکي مسئلې سره هره ورځ لاس او ګرېوان دي) د فساد پر وړاندې مبارزه، په رښتیني ډول د افغانستان لپاره یوه اساسي اړتیا ده. ملګري ملتونه له فساد سره د مبارزې په برخه کې د افغانستان د پرمختګ هرکلی کوي، خو ټول افغان بنسټونه او د ټولني هره برخه باید هڅې وکړي، چې په افغانستان کې رښتینولي، روڼتیا او حساب ورکول پراخ سي.))

د فساد پر وړاندې د مبارزې په اړه د یوناما د درېیم رپوټ عنوان دی، د فساد پر وړاندې د افغانستان مبارزه: (د سولي او هوساینې لپاره اساس، چې پکې له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کې د افغانستان پرمختګ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحلیل وړاندې کوي، چې

د افغانستان لپاره د ملګرو ملتونو ځانګړې استازي تدامیچي یاماموتو وویل: ((د فساد پر وړاندې مبارزه، په رښتیني ډول د افغانستان لپاره یوه اساسي اړتیا ده. ملګري ملتونه له فساد سره د مبارزې په برخه کې د افغانستان د پرمختګ هرکلی کوي، خو ټول افغان بنسټونه او د ټولني هره برخه باید هڅې وکړي، چې په افغانستان کې رښتینولي، روڼتیا او حساب ورکول پراخ سي.))

د فساد پر وړاندې د مبارزې په اړه د یوناما د درېیم رپوټ عنوان دی، د فساد پر وړاندې د افغانستان مبارزه: (د سولي او هوساینې لپاره اساس، چې پکې له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کې د افغانستان پرمختګ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحلیل وړاندې کوي، چې



ملګري ملتونه ژمن دي، چې له فساد سره د مبارزې په برخه کې به له افغانستان سره خپل ملاتړ ته دوام ورکوي، چې د ملګرو ملتونو د کنوانسیون په چوکاټ کې خپل مسؤلیتونه لا ښه پلي کړي، چې دې هیواد په ۲۰۰۸ کال کې منلی دی. د فساد پر وړاندې د ملګرو ملتونو کنوانسیون، له دغې پدیدې سره د مبارزې په برخه کې یوازینی نړیواله اړایستونکې قانوني وسیله ده. د کنوانسیون هرارڅیزه تګلاره او د هغه د ډېرو محتویاتو الزامیت له دې کنوانسیون څخه د نړیوالو ستونزو د حل لپاره یوه ځانګړې وسیله جوړوي او د ملګرو ملتونو اکثریت غړي، د دې کنوانسیون غړیتوب لري.

اوردمهاله سوکالی په لاره کې یو اساسي خنډ دی' په رپوټ کې یوه مهمه سپارښتنه د افغانستان لپاره د اوږدې مودې ستراتیژۍ رامنځ ته کول دي، چې د اصلاحاتو د پخوانیو هڅو لاسته راوړنو دوام ومومي او له فساد سره د مبارزې لپاره د خلکو مخ پر زیاتېدونکې لېوالتیا پیاوړې سي. یاماموتو وویل: ((ملګري ملتونه سړ کال او تېر کال د افغان حکومت له خوا د یو لړ بنسټیزو اصلاحي ګامونو د پورته کېدو مننه کوي. مور حکومت د ورته نورو اصلاحاتو ترسره کولو ته هڅوو. راتلونکي ټاکنې د ترلاسه سوو تجربو د عملي کولو له اړخه یوه ازمویښه ده.))

د سولي او هوساینې لپاره اساس، چې پکې له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کې د افغانستان پرمختګ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحلیل وړاندې کوي، چې

مسؤل مدیر: عبدالحمیم ((حلمیار))
 +93 (0) 795810083

مرستیال: عزت الله ذکي
 +93 (0) 700484818

www.Tatobaynews.com
 facebook.com/ tatobayn
 tatobay@gmail.com

د یوې ګڼې بڼه: (۲۰) افغانۍ
 شپږ میاشتنۍ ګډون: (۵۰۰) افغانۍ
 یو کلنۍ ګډون: (۱۰۰۰) افغانۍ

کابل توزیع او اعلانات: +93 (0) 700890844
 کندهار اعلانات: +93 (0) 704803494
 کندهار توزیع: +93 (0) 700988408

هلمند توزیع او اعلانات: +93 (0) 744449816
 زابل توزیع او اعلانات: +93 (0) 702953132
 ارزگان توزیع او اعلانات: +93 (0) 795244622

د خپل دیني مسولیت له مخي د اخبارونو پاني بې ځايه مه غورځوئ! «
 ((د ټاټوبي اوونيزي اداره))



د مسلکي درمل پلورونکو نه شتون؛ که د درمل پلورنځيو سمون!



د درمل جوړولو د قانون له مخې، هغه څوک درمل خرڅولای سي، چې په دغه برخه کې مسلکي زده کړې ولري. د افغانستان د عامې روغتیا وزارت ویاند وايي، دوی هڅه کوي، چې د خصوصي لوړو زده کړو مؤسسو او پوهنتونونو سره

په گډه د غیرمسلکي درمل پلورونکو کچه راتیټه کړي. وحیدالله مایار وویل: ((دا واقعاً لویه ستونزه ده، موږ پر دې کار کوو، چې څنگه له خصوصي سکټور او دولتي سکټور له لارې وکولای سو، چې د فارمسیستانو او مرستیال فارمسیستانو شمېر

سیدرفیع الله قلم

وايي چې ...!!په څنگله کې سخته وچکالي راغله، ونو پانې توی کړې د خوراک لپاره خواره او د څښاک اوبه ختمې شوې؛ د څنگله ټول حیوانات را ټول شول تر څو له یو بله سره سلا مشوره وکړي او ددې ناورین مخه ونیسي. ټول حیوانات د څنگله د باچا (زمرې) چاپیره ناست وو، ټول خاموش وو او د مشر وینا ته منتظر وو. گیدرې لکۍ وښوروله او په ادب یې وویل: که د باچا سلامت اجازه وي غواړم یوه خبره در سره شریکه کړم! باچا د تائید سر ورته وښورواو گیدرې وویل: باچا سلامت! موږ ټولو ولیدل چې دا کال پر څنگل د وچکالی افت راغلی، ونې او اوبه وچې شوې او د څنگله د ټولو اوسیدونکو ژوند له خطر سره مخ دی، نو زه عرض کول غواړم چې دا ټول اسماني افتونه زموږ د ناوړه اعمالو له کبله دي، راځئ چې ټول په دې مجلس کې پر خپلو گناهونو اعتراف وکړو او د راتلونکي لپاره توبه وباسو! گوندي الله جل جلاله مو وبخښي او دا عذاب رانه واخلي او بارانونه وکړی. باچا موسکی شو د گیدرې نظر یې ډیر خوښ شو، وېې ویل: ډیر په زړه پورې او معقول نظر دی، تر ټولو لومړی زه ستا د نظر په تائید پر خپله گناه اعتراف او توبه

کوم... کیسه داسې وه چې یوه ورځ په په څنگله کې روان وم ومې لیدل چې یوه هوسۍ خپلو ورو بچیانو ته شېدې ورکوي، دا وخت زه په گیده موږ وم او چندان اشتها مې نلرله خو پر دغې هوسۍ مې حمله وکړه او د بچیانو په مخ کې مې ووژله او د هغوی له کوکارو مې خوند واخیست...

خنځیر چې د باچا سره نژدې ناست وو ژر له ځایه پورته شو او په چاپلوسۍ یې وویل: د څنگل شهنشاه! بسم الله دې وي، دا خو گناه نه گڼله کیرې، دا خو ډیره وړه خبره ده او ستاسو حق دی. د څنگله نورو حیواناتو یو بل ته وکتل او وروسته یې همدا جمله بدرگه کړه: د خنگل شهنشاه! دا گناه نه ده دا خو ډیره وړه خبره ده!!!

د پړانگ نوبت راغی، او وېې ویل: زه گنهارکیم!!! ما یوه ورځ ډیره ستره گناه وکړه چې تر اوسه پورې مې ضمیر ملامتوی، هغه داسې چې په یوه ورځ مې په ټوکو ټوکو تر لسو زیات حیوانات ودارل او په نه گناه مې په خپلو تېرو دارو او پنډو تپوته

تپوته کړل... پړانگ لا خبره نه وه پوره کړې چې تر پړانگ ښکته حیواناتو په یوه غږ ورغبرگه کړه! ښاغلي پړانگ! دا خو عادي خبره ده، دې ته گناه نه ویل کیږي...

فیل اسویلی وکیښ او وېې ویل: زما گناه ښایې هیڅ د بخښلو نه وي، یوه ورځ مې پر څو حیواناتو چې د ونې لاندې په خواره خوب ویده وو، یوه ستره ونه ور چپه کړه چې ټول ویده حیوانات ووژل شول... فیل به توبې ته خوله جوړوله چې ټولو حیواناتو ور غږ کړل: ښاغلي فیل! خدای مکړه چې دا وړه خبره دې په گناه کې وشمېرل شي... سوی (خرگوش) چې یوه گوټ ته ناست وو په دې فکر کاوو چې کومه ستره گناه ور یاده کړي او دلته ورباندې اعتراف وکړي... ذهن ته یې څه ورغلل او وېې ویل: اممم را یاد شول یوه ورځ پر لاره روان وم چې پر کوم مېرې وختم او کله چې ورته خیر شوم نو میری ختم شوی وو!!!

ټولو حیواناتو په یوه غږ ورته وویل: څه څه؟؟؟

میرې دي وژلی؟؟؟ یو مظلوم او بې گناه میری!!! تا خو رښتیا هم چې لوی جرم ترسره کړی، یو عاجز میری دي وژلې!! ستا ددې جنایت له کبله نن الله جل جلاله پر موږ ټولو دا عذاب را نازل کړی... ستا د جنایتونو له لاسه نژدې ده چې موږ ټول هلاک شو... ټولو دا پرېکړه وکړه چې سوی باید ووژل شي تر څو ددې عدالت په پلي کېدلو سره ددې ستر ناورین مخ واوړي...

له دې عدالت وروسته ټول حیوانات خپلو کورونو ته ستانه شول، او سبا یې د اورښت انتظار کاوه... سبا اسمان تورو ورپځو وښوی، توند شمال را والوت، حیواناتو ټولو د امیدونو سترگې اسمان ته نیولې وې... خو ورو ورو د باد توندو څپو او د وچو ونو د ښاخونو وپرونکي غږ د دوی اټکل سرچپه ثابت کړ... راوی وړاندې وایي چې دغه د قهر باد تر دوو ورځو پورې وچلیدى او دغه ستر څنگل یې په

په څنگله کې سخته وچکالي!

سپیره بیدیا بدل کړ...ټول حیوانات ووژل شول، ځکه دوی ستر گناهکاران بخښلي وو او د مظلوم "سوی" وړه تېروتنه یې لکه غر ستره کړه او په ظلم سره یې وواژه.

د کیسې پند:

درنو لوستونکو!

تاسو به د پورته کیسې د لوستلو پر مهال حتما دې نتیجې ته رسیدلې یاست چې زموږ په بشري نړۍ کې هم کټ مټ دغه راز پرېکړې او ناروا قضاوتونه تر سره کیږي. دلته هم د غټانو خلکو غټ گناهونه د زور او زرو تر پلو لاندې پټ پاته کیږي. او کمزوری قشر بیا د ورو تېروتنو ستره بیه ادا کوي... دلته زورور مجرم ته د جرمونو مبارکباد ویل کیږي او وحشونه یې تقدیرپېرې او سرچپه د کمزورو ټولې ښېگڼې د هغو د ورو تېروتنو قرباني کیږي.دلته تل کمزوري د زورور بلا ته دریدلي! دلته د کمزوري اشتباه جنایت گڼل کیږي او د زورور جنایت د زورور میرانه!!!

ځکه مو بشري ټولنه په راز راز مصیبتونو او الهی آفتونو پوښلې ځکه مو ښه ورځ نه ده نصب... یادونه: داکیسه حمدالله حلیمار را ژباړلې ده ، ما له لږو زیاتونو سره د املا او انشاء له اصلاح وروسته ستاسو سره شریکه کړه. (مننه او درنښت)



پر ځان باور ولری

او مثبت فکر وکړئ

حمیدالله حمیدی

کله چې منفي فکر کوی، هغه ده چې خپلې ستونزې په زړه کې ساتي. همدا په زړه کې د ستونزو ساتل انسان کمزوری کوي او هغه کسان چې مثبت فکر کوي، تل ورته د خوشالی چل ورځي او له وړې خوښۍ هم په زیاته کچه خوند اخیستلای شي. د مثبت فکر درلودونکي کسان کولای شي خپلې کورنۍ ملگرو او دوستانو ته هم خوښي ور په برخه کړي، په دوی کې د خوښیو د لېږدولو مهارت د نورو کسانو په پرتله زیات وي او پر دې ښه پوهېږي چې څنگه وکولای شي نور کسان هم له ځان سره خوښ وساتي.

دوی پوره باور لري چې همدا مثبت فکر کول د دې لامل گرځي چې هم دوی، هم یې کورنۍ، هم ملگري او دوستان یې خوشاله وساتي او په څنگ کې یې خپلو ټاکلو موخو ته په اسانۍ سره ورسېږي.

ارواپوهانو ته اوس هم دا د تعجب وړه خبره ښکاري، ولې هغه کسان چې تل مثبت فکر کوي، د نورو کسان په پرتله له ښې روغتیا برخمن دي، خو یو شی ورته جوت شوي چې دغه ډول کسان د روحي فشار د راتلو په صورت کې، د نورو هغو په پرتله بل ډول چلند کوي چې کېدای شي همدا یې یوازینی دلیل وي، چې دوی تل له سالمې روغتیا څخه برخمن دي.

د هیټلر لپاره د ژوند امکانات نه وه، خلکو ټولو د ده د مرگ انتظار ویستی، خو هیټلر بې مخه ښه څخه ځان وژنه ونکړه.

په همدې ورځ ماسپښین مهال هیټلر په نظامي درشۍ کې او آوا براون په ښه فیشن کړي لباس کې د خپلې خونې څخه راووتل. د ارگ ټولو غږو سره یې مخه ښه وکړه. وروسته له دې څخه هیټلر یوه نفر ته اجازه ورکړه چې تر هغې خونې پورې یې ملتیا وکړي، کومه چې ده د خپل او میرمنې د ژوند د پایته رسېدو لپاره ټاکلې وه. هیټلر په لاره کې یو ځل بیا دا تکرار کړه چې زما جسد روسانو ته پرېنږدی، که د هغو په لاس ورغلی هغه به یې مومیایي کړي او په موزیم کې به یې وساتي.

هیټلر د خپلې میرمنې لپاره اسانه مرگ انتخاب کړ، هغې ته یې د زهرو یوه گولۍ ورکړه او د اپریل پر ۳۰ د ماسپښین پر ۳:۳۰ باندې یې د هیټلر په غیږ کې ساه ورکړه. وروسته هیټلر توفنچه را واخیستل او پر خپل سر یې وښول او مرمۍ یې پیر کړه، د توفنچې د ږغ د اورېدلو څخه وروسته گوبلز او بورمان ورغله دوی دواړه پر مخکته پراته وه. دوی هم هیټلر او میرمن را واخیستل او د باغ په منځ کې یې وسوخل، وروسته یې ایرې او هدوکي په ټوکر کې وپېچل او د باغ په یوه کوچ کې یې ښخ کړل.

ماخذ:

د هیټلر په اړه د امریکایي لیکوال جان ټولند کتاب. یادونه: جان ټولند امریکایي لیکوال پدې اړه ۱۲ کاله تحقیق کړی او وروسته یې دا کتاب لیکلی دی.

غواړي چې له مرگ څخه وروسته هم زما ملگرټیا وکړي.

د میلمستیا گډون کوونکي هم پر خپلو ځایونو باندې ولاړ سول او چکچکي یې وکړې، د واده لپاره لیکونه لاسلیک سول، یوازې یوه ستونزه چې رامنځته سول هغه د گوتیمو په اړه وه، د دوی لپاره د واده گوتمی یوه اوونۍ مخکې جوړې سوې وې، خو پدې وخت کې کومه گوتمی چې د هیټلر لپاره جوړه سوې وه، هغه د ده پر گوتي غټه سوې وه، ځکه هیټلر پدې څو ورځو کې څو کیلو وزن کم کړی و.

د اپریل پر ۲۹ هیټلر خپله وصیتنامه په درو پاڼو کې لاسلیک کړل، گوبلز او بورمان هم د شاهدانو په توگه

د هیټلر مرگ

لاسلیک کړل، هیټلر دوی دواړو ته وویل چې په راتلونکو ۲۴ ساعتونو کې خپل او د خپلې میرمنې ژوند ته خاتمه ورکوي ځکه زه نه غواړم چې زه ژوندی او یا زما جسد د روسانو لاسته ولویږي. هیټلر دوی دواړو ته وویل چې زما او زما د میرمنې جسد داسې وسوځی چې ایرې یې هم پاته نسي، ځکه که روسانو ته زما جسد په لاس ورغلی هغه به یې په موزیم کې وساتي.

د اپریل پر ۳۰ د سهار مهال و چې د مخالفانو پوځونه د برلین تر ارگه را ورسېدل او دومره نېژدې سوه چې توبونه یې د ارگ پر دېوال باندې لگېدل. پدې وخت کې نور

د افغان خبريالانو اساسي ستونزي څه دي؟

جاويد احمد تنوير

د کندهار پريس کلب مشر



په داسې ټولنو کې چې ډيموکراسي او د بيان ازادې د ودې په حال کې وي او يا د مخ ته تللو په لومړي پړاونو کې وي هلته به ستونزي موجودې وي، په خاص ډول د رسنيو، خبريالانو او د رسنيو د کارکوونکو په وړاندې.

کندهار هم يو له هغو ټولنو څخه ده، چې د نورو ټولنيزو ستونزو ترڅنگ خبريالان هم له زياتو مشکلاتو سره مخ دي. دلته ډېری داسې ستونزې سته چې په اسانۍ پيدا کېږي خو سرچينې يې په سختۍ خبرو ته حاضرېږي، مثلاً، ملکي کسان د حکومت او وسله والو ډلو د بېرې څخه څه نه وايي، ډېری ځوانان مو له زورواکو له ويرې مستقيم هيڅ نه شريکوي خو غبري مستقيم او يا هم په کنايي ډول له ټولنيزو رسنيو استفاده کوي. ولس د ستونزو سره مخ دی، ولس ستونزي وينې، خو ستونزه داده چې ولس ستونزه نه شريکوي.

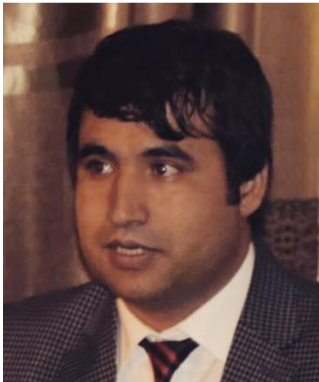
خبريالان زيات مهال په خپلو سوږو کې اصلي منابع په ډېر تکليف رغوي او يا پيدا کوي، نو ويلای سوو چې معلوماتو ته لاسرسی لا هم د پخوا په څېر يوه جدي ستونزه گڼل کېږي. حکومت هر وخت يوازې په تشو ژمنو خبريالان او ولس خطا باسي، تر اوسه يې معلوماتو ته د لاسرسي په برخه کې جدي اقدام نه دی کړی.

د امنيتي پېښو پرمهال ضد او نقيض معلومات نشريږي، امنيتي ځواکونه ساحې ته د خبريالانو د تگ اجازه نه ورکوي، معلومات پر وخت نه شريکوي او ځيني وخت څو ډوله معلومات خبريالانو ته په واک کې ورکړي، چې دا هم حکومت او هم د خبريالانو باور له منځه وړي. د عدلي او قضايي ارگانونو څخه د ځينو قضيو او دوسيو په اړه معلومات غوښتل ستونزمنه ده او يا هم يوه موضوع تعقيب يوه بله ستونزه ده، چې په سختۍ به کار پر کېږي. لا اوس هم خبريالان له گواښ، تهديد، د نامعلومو کسانو له لوري تعقيب او د ځينو کړيو له لوري د نوم بدولو سره مخ دي. دلته هيڅوک د زورواکي، غاصب، غل او ظالم په وړاندې څه نه وايي، نه رغ پورته کوي او نه هم د خبريالانو سره اسناد شريکوي.

خو ستونزه يوازې داده، چې ولس مو د خبريالانو او رسنيو په اصولو او مسوليتونو نه پوهيږي، نو ځکه دلته د هر تغير راوستلو تمه او د هرې فاجعې د مخنيوي اميد له خبريالانو کېږي. په کندهار کې خبريالانو ددې وطن د ارزښتونو، قوانينو او اصولو په چوکاټ کې هره ورځ د يوه تغير به نيت پيلوي، کار کوي، قرباني ورکوي، تهديد او خطر لورنه پر ځان وړي او د خلکو رغ پورته کوي. يوه بله ستونزه د مرکز له لوري د ولايتي خبريالانو سره د مور او ميرې چلند دی، په ځينو تشويقي پروگرامونو کې هغه که د ارگ له لوري جوړېږي او يا هم د ځينو نهادونو له لوري جوړېږي يوازې د مرکز خبريالان ستايل کېږي، ان دا چې ډېره قرباني د ولايتونو خبريالان ورکوي او د جنگ په لومړي کرښه کې هم دوی دي. **۱۱مخ**

عزيز احمد تسلي

د کابل پريس کلب مشر



د افغان خبريالانو له عمده ستونزو يوه يې د هغوی د بيمې مسئله ده، چې د رسنيو لخوا بيمه نه دي، کله چې خبريال بيمه نه وي، د رسنيو له لوري په ډېره بې باکۍ سره د جگړې لومړۍ کرښې ته استول کېږي، چې بيا تلفات هم ورکوي.

بله مسئله په حکومت کې يو شمېر قوماندانان او زورواکي دي، چې هغوی خبريالان د خپلو خبرونو لپاره ساتي او کله چې سرغړونه کوي، بيا ورته ستونزي پېښوي. دريمه مسئله اطلاعاتو ته د لاسرسي قانون تصويب شوی دی، خو لاهم په گڼو ادارو کې نه پلي کېږي او خبريالان د معلوماتو او اطلاعاتو په ترلاسه کولو کې له گڼو ستونزو سره مخ دي.

يو شمېر رسنۍ هم شته، چې خبريالان يې د توازن اصل په پام کې نه نيسي او دغه راز د خبريالانو نه مسلکيتوب دی، چې ځيني وخت ددوی نه مسلکيتوب ددې باعث شي، چې خپله دوی ته ستونزي جوړې کړي.

عائشه شريفی

خبرياله - کابل



د موضوع اړوند بايد ووايم، چې د افغان خبريالانو د اساسي ستونزو له جملې څخه يو شمېر يې هغه محدوديتونه بللی شو، چې لومړی په افغانستان کې تر ډېره بريده خبريالانو ته کاري فرصتونه نه برابرېدل دي، که برابري، يا خو محدود دي او يا هم په آحزابو، سياسي بهيرونو او حکومتي نهادونو پورې تړلي دي.

په دوهم قدم کې بايد ووايم، چې يو شمېر رسنيو داسې قوانين وضع کړي دي، چې تر ډېره بريده د رسنيو په گټه او د رسنيو کارکوونکو په تاوان دي، چې دا کار په صورت کل مناسب نه دی او د افغان خبريالانو په زبان دی. په دريم قدم کې د رسنيو کاري فرصتونو د قراردادونو عقد دی، په ځينو شرايطو کې دغه قرارداد د رسنۍ د امتياز د څښتن لخوا پرته له منطقي دلايلو فسخ کېږي، چې نه بايد داسې وشي او دغه راز بعضي مواردو کې د رسنيو مشران خپله د افغان خبريالانو حقونه تر پښو لاندې کوي. په څلور قدم کې د افغان خبريالانو لپاره د امنیت نشتون دی، چې نه يوازې خبريالان، بلکې ټول هيوادوال ددغه شومي پديدې سره مخ دي. پر دې ستونزو سربېره افغان خبريالان په خصوصي رسنيو کې ځاني خونديتوب نه لري او تر ډېره د هغو خبريالانو سره زورزياتی هم کېږي، چې د اداري فساد په باب تحقيقي او انتقادي مطالب چمتو کوي. د افغانستان د کاري قانون پر بنسټ د رسنيو مشران د خبريال د ځاني تضمين مسوليت نه لري، خو د خونديتوب لپاره يې بايد شرايط برابر کړي.

صديق الله افغان

خبريال - کندهار



په ټوليزه توگه د افغان خبريالانو په وړاندې امنيتي ستونزي، مافيايي تهديدونه، معلوماتو ته نه لاسرسی او تر ټولو مهم اقتصادي ستونزي جدي او اساسي گڼلای شو.

په تېرو څو کلونو کې د خبريالانو د وژلو او تهديد ارقامو ته په کتو نامعلومو وسله والو د افغان خبريالانو د سکوت او يا هم د هغوی پر لاره روانېدو هڅه کړې ده او هغوی، چې انکار يې کړی او يا د دوی له خونې پرته يې فعاليت کړی، وژل شوي او په مرگ تهديد شوي دي.

اوس هم زورواکي په نه خبره خبريالانو ته ستونزي جوړوي، له نورو ډلو سره يې د مخالفت د وسيلې په توگه کاروي او که دا کار ونه کړي، نو په مرگ يې گواښ او آن وژني يې. دا ستونزه له ډېره وخته روانه ده، خبريالان وگواښل شول، ووژل شول، خو حکومت يې په وړاندې هيڅ کوم غبرگون او تدابير نه درلود.

په داسې حال کې، چې په هرې وينا کې د بيان د آزادۍ د پرمختگ خبره کوي، خو په عمل کې هيڅ نه شته. يوه تر ټولو جدي ستونزه دا ده، چې د خبريالانو د دفاع او مصونيت بنسټونه انحصاري فعاليت لري، يوازې څو کسان د خبريالانو په نوم پروژې پکې اخلي، د خبريال د ستري ژوند هيڅ احوال نه لري.

ددې بنسټونو تقريباً ټول مسولين معامله گر او د حکومت د بې ځايه غوښتنو د منلو او د خبريالانو د حقوقو د تامين پر ځای د هغوی پر سر د معاملې او حق خورولو کار مخته وړي. ان داسې هم شوي، چې همدې بنسټونو خبريالانو ته ستونزي او دسيسې جوړې کړي او د گواښ په توگه يې له حق ويلو راگرځولی.

بله مهمه موضوع، چې د خبريالانو په وړاندې له اساسي ستونزو يادېږي، هغه د معلوماتو د لاسرسي نه شتوالی دی، چې د خبريالانو فعاليت يې پيکه کړی.

حکومت پر يوه سر قوانين تصويب او توشېح کوي، چې معلوماتو ته لاسرسی آسانه کړي، معلوماتي بانکونه جوړ کړي، خو په حقيقي ميدان کې شی نه شته.

وروستۍ اساسي ستونزه، چې خبريالان يې له بې حده لويې ستونزي سره مخ کړي او د هغوی فعاليتونه يې محدود کړي، اقتصادي مشکلات دي.

د تېرو پنځو کلونو راهيسې د خبريالانو لپاره کاري فرصتونه په صفر کې ضرب وو، معاشونه يې کم شوي او امتيازات يې د تېر په څېر لس سلنه هم نه جوړوي.



عبدالسميع غيرتمل

په کندهار کې د نې ادارې مسؤول



افغان خبريالانو کاشکې يوه ستونزه لرلای، جالبه داده، چې هر ولايت ځان ته ستونزي لري او خبريالان ځني کړيږي.

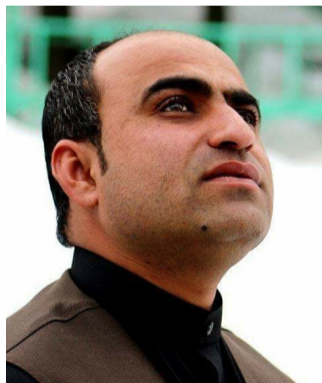
زموږ د لوی کندهار عمومي ستونزي بيخي جدي او تر ډېره سره يو شی دي. معلوماتو ته نه لاسرسی، د دولتي او نظامي ارگانونو د يوې واحدې ستراتيژۍ نه موجوديت، د خبريالانو سانسور او گواښل او ورسره د مافيايي کړيو بې دريغه گواښونه هغه څه دي، چې خبريالان ډېر ورڅخه ځورېږي.

د لوی کندهار خبريالان زياتره وختونه د جنگ په اول خط کې خپل فعاليت کوي، په داسې حال کې چې د رسنيو له لوري يې نه د بيمې او نه هم تقاعد لپاره قرارداد موجود دی. تر ډېره مور د وسله والو مخالفينو وروسته، د اوسني نظام سره په مشکل کې يو، کله بيخي مالومات راباندې بند کړي، کله مو وگواښي او کله مو د سانسور هڅه وکړي. تر دې وروسته بيا د بېلابېلو برخو مافيا ده، د مخکې د غصب مافيا په کندهار کې دومره خطرناکه سوې، چې آن سرې پر ټولنيزو رسنيو گواښي.

په داسې يوه حالت کې نو بيا د خبريال څخه څومره د اصلي موضوع د انتشار غوښتنه وسي؟ زموږ دغه پورته ذکر سوي ستونزي له ولسمشره تر والي ټولو ته معلومي دي، خو د لېږي کيدو لپاره يې بيخي په ذهن کې شی نسته. او مور هم په دې وروستيو کې ناهيلي سوي يو.

احمد لودين

په کندهار کې د خبريالانو د مرکز مشر



په عمومي ډول د بيان ازادې او خپله رسنۍ د زياتو ستونزو سره مخ دي، نه يوازې دا چې د خبريالانو او رسنيو په وړاندې زيات امنيتي تهديدونه موجود دي، بلکې د گڼو خبريالانو ژوند د مرگ له گواښ سره مخ دی.

د خبريالانو په وړاندې ناآمني، د زورواکانو گواښونه، سانسور، معلوماتو ته نه لاسرسی او د خلکو غيرقانوني غوښتنې هغه لويې ستونزي دي، چې دلته يې د بيان ازادې محدوده کړې او د خبريالانو پر خولو يې پلاسترونه اچولي دي. دا مهال تر ټولو لويې ستونزي امنيتي تهديدونه او معلوماتو ته نه لاسرسی دي. که وگورو! تېر کال په افغانستان کې تر شل زيات خبريالان وژل سوي، گڼ تېپيان سوي او گڼو بيا دندې پرې ايښي دي.

اوس مهال هم گڼ خبريالان د مرگ د گواښونو سره مخ دي او د بېلابېلو نامعلومو ادرسونو له خوا تهديدېږي، خو متاسفانه چې حکومت يې په وړاندې چوپ دی او د خبريالانو سره د هغوی په ژوند ساتنه کې هيڅ مرسته نه کوي.

معلوماتو ته نه لاسرسی هم ورځ تر بلې محدودېږي، چې په دې برخه کې تر ټولو لويې ستونزي حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندې کوي.

مور په وارو وارو حکومت دې نيمگړتياوو ته متوجه کړی دی، خو حکومت د غفلت په خوب ويده دی او په دې برخه کې خپل مسووليت نه درک کوي. پورتنۍ ستونزي اوس ددې لامل سوي دي، چې له خبريالانو څخه معلومات پټ پاته سي.



د روژې فضایل

روژه ماتي په خرما سره کول



لیکنه او خپرنه: عبدالغفار جبير

دويمه او وروستۍ برخه

خرما په احاديثو کې د خرما په هکله ډېر زيات حديثونه راغلي دي، په بخاري شريف کې (۲۱۴) حديثونه راغلي دي او په صحيح مسلم کې د (۱۰۰) نه زيات حديثونه راغلي دي او همدارنگه د احاديثو په نورو کتابونو کې هم، د خرما د گټو په هکله ډېر څه راغلي دي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه بايد په يو څو مبارکواحاديثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي، چې خرما يوه عمدۀ دوا ده.

۱: حضرت انس بن مالک رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايل چې په ټولو خرماوو کې برني خرمانښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضرر خيز په کې نشته. (طب نبوی اور جديد ساينس)

۲: حضرت ابو هريره رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايل چې د خرما له خوړولو څخه د قولنج درد (Obstructive Colic) نه پيدا کېږي.

۳: اسماء بنت ابوبکر صديق رضي الله تعالى عنهما وايي، چې په مکه معظمه کې د عبدالله بن زبير د پيدا کېدو تکليف را پيدا شو او کله چې قبا ته راوړسېد، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلى الله عليه وسلم ته ورغلم او زبير مې په مبارکه کې غير کې وکر، هغه صلى الله عليه وسلم خرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتينارو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېدل او وروسته يې د برکت دعا ورته وکړه، چې دا په مسلمانانو کې لومړی ماشوم و.

(بخاري شريف اومسلم شريف)

۴: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم فرمايل چې زما په نزد د هغو بنځو لپاره چې ډېر حيز (Hemorrhage) لري خرما او د ناروغه لپاره غسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی

اور جديد ساينس بحواله ابونعيم)

۵: نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايل چې خدای پاک بي بي مريم رضی الله عنها ته د غذا لپاره د خرما امر وکړ، که چېرې د خدای په نزد تر دې ښه غذا وای، نو هغه به ورته فرمايلي وای. (زبه المجالس)

۶: حضرت عبدالله بن عباس رضی الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايلي، چې سهار په نهاره باندې خرما خوړئ، ځکه د دې عمل سره د نس چنچيان (Intestinal Worms) مړه کېږي.

۷: نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايل چې عوجه خرما د جنت له ميوو څخه ده، دا خرما د زهر لپاره شفاء ده، هر هغه څوک چې هره ورځ ۷ عوجه خرماوې وخورې پر هغه سړي جادو او زهر اغيزه نه کوي.

د خرما کيمياوي مواد:

هغه خرما چې په ونه کې ښه پخه شوي وي، لاندني مواد لري.

۲۷۰ Calories (کالوريز)

Copper ۰,۲۱ (مس)

Magnesium ۵۸,۹ (مگنيزيم)

Potassium ۰,۵۴ (پوتاشيم)

Chlorides ۲۹۰ (کلورايډونه)

Calcium ۰۹.۶۷ (کلسيم)

Iron ۱.۶۱ (اوسپنه)

Protein ۳,۰ (پروتين)

Phosphorus ۸.۶۳ (فاسفورس)

Sulphur ۶.۵۱ (سلفر)

له دې موادو څخه علاوه په خرما کې دا مواد هم شتون لري.

Cellulose, Starch, Sucrose, Insert, Sugar, Vitamins, Fats, Tannin, Pectine,



د روژې فايدي

غوره دی او څوک چې په دې شپه کې د خير او ثواب نه محروم شو، هغه د لوی خير نه محروم شو.

۷- رمضان په آخري شپه کې روژه دارو ته بخښنه کېږي.

۸- د رمضان په هره شپه کې د الله تعالی له طرفه له جهنم نه خلکو د خلاصون فيصله کېږي.

مسلمانان وروږه او مسلمانې خورې! د کومې مياشتې چې دا فضائل او ځانگړتياوې وي، نو مونږ به په څه شي سره د هغې استقبال کوو؟

آيا په بې هوده خبرو او قيصو او کارونو ټوله ورځ خوبونو او بې فائدي شېبې گيرې سره؟ بلکې مسلمانان د رمضان استقبال په خالصې توگې سره کوي او کلک عزم کوي، چې دا به د ځان لپاره يو فرصت شميرم او خپل وختونه به په ښو اعمالو تيروم.

۱- د روژه دار د خولې بوی الله تعالی ته د مشکو نه ډير خوبن دی.

۲- ملائکې روژه دارو لپاره تر روژه ماتې پورې بخښنه غواړي.

۳- الله تعالی هره ورځ جنت ښايسته کوي او ورته وايي نږدې او قريبه ده، چې زما د صالحو بنده گانو څخه تکليفونه او سختۍ لرې کړای شي او تاته راشي.

۴- په دې مياشت کې شيطانان تړل کېږي.

۵- په دې مياشت کې د جنت دروازې پرانستل کېږي او د دوزخ دروازې تړل کېږي.

۶- په دې مياشت کې ليله القدر (د قدر شپه) ده، چې په دې شپه کې عبادت کول د زرو مياشتو نه



ښځه او روژه

حافظ عبدالولي رازقي

ښځه تر ټولو مخکې پاڅې پېشلمې جوړ کړې، ټولو نه وروسته يې وخورې، بيا روژه ونيسي، غرمه د بچيانو لپاره ډوډۍ تياره کړې، بيا د څلورو نه وروسته مېړه او خسرانې لپاره روژه ماتې تيار کړې. وريژې، پالک، غوښه، چکنې او داسې نور تيار کړې، بيا ورسره ډار وي چې دا به يې څنگه پخکړي وي، د خواښې لپاره بېل خواړه تيارول، د مېړه په غصه د روژه ماتې نه مخکې صبر کول. د اذان نه مخکې دسترخوان باندې هغه خواړه کېښودل، صفت خو نشته! تر دوه مړيو خوړلو وروسته يو گيلاس تروي (شلومبي) راکړه، د څښلو سره سم دا يې نه دي مالگه يې کمه ده، خو

ټول روژه ماتې وکړې، ښځه بيا غلې لاره شي خپله روژه ماته کړي.

د تراويح کولو نه وروسته ښاغلو ته د چاي يا اضافه مېوه تيارول، بيا د شپې دوه دويمې بچې پاڅېږي او که الله مکره بیده پاتې شي، بيا د ټولې کورنۍ غصه زغمل ده

نوټ: د کور ټولې ښځې که هغه مو مور، خور، ښځه، يا لور وي خيال وساتئ، ځکه هغه هم ستا په شان انسان ده په دې روژه کې نارينه په خوبونو سترې ستومان دي او زنانه د ډوډۍ پخولو او د کور په کارونو...

نوپه دې مبارکه مياشت کې غصه مه کوئ او فالتو په کور کې جنگ مه جوړوئ.

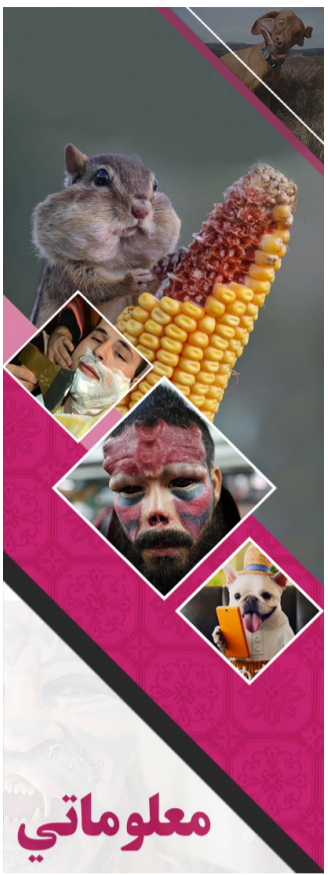


ميا ه افغان پرده پلورنځی

ساده (رينگ) عمودي او افقي زيبرا ډيزاين پردي، د پردو د نصب توکي (راډونه، ډبل چينل او سينگل چينل pvc براکتان) او نور د پردو کارونه په مناسب قيمت او ښه کيفيت گرانو ښاريانو ته په کم وخت کې عرضه کوو.

پته: شهرنو، د سره صليب دفتر لمر خا ته خوا، د شهرنو حمام اړخ

وټس اپ: 070000434



د نړۍ ۵ بډايه کتابتونونه!



ژباړه: عزت الله ذکي
۱- برتانوي کتابتون - د برتانيا ملي کتابتون دی، چې په لومړي ځل يې په ۱۷۵۳م کال کې بنسټ ايښودل سوی دی.

دغه کتابتون د برتانيا په مرکزي لندن او ليدز ښارونو کې موقعيت لري او رغيزي چاري يې په ۱۴۱ ميليونه يورو باندې بشپړي سوي دي.

۲- کانگرس کتابتون - کانگرس کتابتون، چې د امريکا په پلازمېنه واشنگټن کې موقعيت لري، په ۱۸۰۰م کال کې يې بنسټ ايښودل سوی دی.

دغه کتابتون په ۱۶۴ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې، رغيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

۳- نيويارک عامه کتابتون - نيويارک عامه کتابتون په ۱۸۹۵م کال د امريکا په نيويارک ښار کې تاسيس سوی، چې شاوخوا ۳ زره تنه کارکوونکي لري.

په برتانوي کتابتون کې له ۱۵۰ ميليونو څخه بيا تر ۲۰۰ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې، رغيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

۴- کانادا کتابتون - کانادا کتابتون او آرشفيف، چې ددغه هيواد په پلازمېنه اوټاوا کې په ۲۰۰۴م کال کې تاسيس سوی، په نږدې ۱۱۷ ميليونه کانادايي ډالره رغېدلی دی.

دغه کتابتون د لوستونکو لپاره نږدې ۱۴ ميليونه کتابونه لري، چې په کلني ډول تر ۷۵ ميليونو زيات کسان ترې ليدنه کوي او دغه راز ۱۹۷۷ تنه کارکوونکي لري.

۵- شانگهای کتابتون - شانگهای کتابتون د چين تر ټولو غټ کتابتون دی، چې په ۱۸۴۷م کال تاسيس سوی دی.

دغه کتابتون په ۱۲۷ زره متره مربع مخکه کې رغېدلی، چې پکې نږدې ۵۶ ميليونه رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رغيز توکي، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

دغه کتابتون په ۲۰ ميليونه کتابونه او تر ۳۴ ميليونو پوري رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رغيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه پکې موجود دي.

او لاسوندونه موجود دي او دغه راز ټولټال ۸۶۰ تنه کارکوونکي لري.

دغه کتابتون په ۱۲۷ زره متره مربع مخکه کې رغېدلی، چې پکې نږدې ۵۶ ميليونه رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رغيز توکي، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

هغه کس چې په فضاء کې يې روزه ونيوله



عرب شهزاده سلطان بن سلمان لومړی کس و چې فضا ته يې د روزې په مبارکه مياشت کې سفر وکړ.

هغه په فضاء کې روزه ونيوله او شپږو ورځو کې يې قرانکریم هم ختم کړ.

د رښيو د راپورونو په حواله، ياد عرب شهزاده په ۱۹۸۵ کې په امريکايي فضايي بېړۍ کې خلا ته سفر وکړ.

هغه له عرب نيوز خپرونې سره په يوتازه مرکه کې داناثرات څرگندکړي او وايي په فضاء کې د روزې او تلاوت يو بېل خوند و.

برتانيا؛ هندي وروڼه بيا تر ټولو شتمن وبلل سول



وگرې شري او گوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو وروڼو کې دي چې دا لوی کاروبار چلوي.

دغه وروڼه اول ځل پر ۲۰۱۴ او ۲۰۱۷ کال د تر ټولو شتمنو کسانو د نوملړ سر ته وختل.

دې نوملړ کې د برتانيا د تر ټولو شتمنو کسانو شتمني اندازه کېږي.

د سنډې ټايمز د رپوټ له مخې دې نوملړ کې سنډي ځمکه، جايداد، کمپنيو کې ونډه او د گرانبيه شيانو ملکيت او نور شامل دي، خو بانکونو کې د خلکو شتمني نه پکې راځي.

دغه مهال دوی د تېلو، گاز، بانکوالۍ، ای ټي يا مالوماتي ټيکنالوجي او جايداد برخه کې پانگونه کوله.

لندن کې د دوی جايداد کې په وايټ هال کې مشهور اولډ وار افس هم شامل دی چې ترې بې ساری هوټل جوړول غواړي. لندن مېشتي برتانوي

د ځمکې د گرمېدو لپاره ساينس پوهانو نوې حلاره موندلې



د کمبريج پوهنتون پوهان وايي، دوی غواړي د ځمکې د تودوخې د کمېدو لپاره يو څېړنيز مرکز رامنځ ته کړي.

ويل سوي دي، دغه مرکز کې به داسې لارې چارې تعقيب سي، په نا دوديز ډول د ځمکې د گرمېدو مخه پکې ونيول سي.

د پام وړ کميدو لامل سي. د ياد مرکز غړي وايي، دوی به لسو کلونو کې دا طرحه عملي کړي خو د لسو زرو کلونو د تودوخې مخنيوی به پرې وسي.

تمه ده دغه نوښت د لومړي ځل لپاره په نړۍ کې پيل د کاربن مونو اکسايډ کې

د دې ډلې يوه مهمه مفکوره دا ده چې د قطر پر سر

FOLLOW US ON @TATOBAYNEWS

ټاټوبی ټویټر پاڼه

موږ تعقيب کړئ او له ورځنيو تازه پيښو ځان خبر کړئ

Tatobayn Tatobaynews Tatobaynews



په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ

کېدای سي که د ډېر وخت لپاره يو ډول مایع غوړ هم وکارول سي، زيان رسوونکي ثابت سي. له همدې کبله روغتياپالان وايي، چې په يوې يا دوو مياشتو کې د خپل پخلي غوړ بدل کړی. د بېلگې په ډول، که مو يوه مياشت په خوړو کې د کنجدو غوړ کارولي وي، د يوې بلې مياشتې لپاره بيا د سویا غوړ وکاروئ، په همدې ترتيب د مایع غوړو نور ډولونه.

د لمر مخې (گل افتاب پرست) غوړې، د کتان د زړيو غوړې او د کانولا مایع غوړې د هغو غوړو په ډله کې راځي، چې د روغتيا لپاره گټور دي. ځينې غوړې بيا په خپل ترکیب کې امگا ۳ او امگا ۶ هم لري، لکه د پنبې او زيتون غوړې. امگا ۳ او ۶ د بدن د اړتيا وړ مواد گڼل کېږي. تر ټولو ښه غوړ کوم دي؟

يو روغ انسان په خپلو خوړو کې ټول هغه غوړې چې مایع وي او له نباتاتو څخه جوړې سوي وي، کارولای سي، خو هغه کسان چې د زړه او د وينې د لوړ فشار ناروغي لري، بايد په خپلو خوړو کې د غوړو کچه راټيټه کړي. په ټوله کې ويلاى سو چې په ورځني ډول چې کوم خواړه

څکه که انسان روغ وي، هر څه کولای سي. تر هر څه وړاندي بايد خپلې روغتيا ته پام وسي. هڅه وکړئ چې په روژه ماتي او پېشلمې دواړو کې د غوړو کچه راکمه کړئ. له داسې غوړو څخه گټه واخلي، چې اشباع سوي نه وي، لکه: د سویا او کانولا غوړې.

د غوړو د زيانونو په اړه به مو ډېر اورېدلي وي، ډېری روغتياپالان کورنيو ته د اوبلنو (مایع) غوړو سپارښتنه کوي او له جامدو غوړو بې منعه کوي. دوی وايي، جامد غوړ د وينې رگونو بندوي، چې په پايله کې د بدن ډېرو برخو ته وينه سمه نه رسېږي او د وينې د لوړ فشار او د زړه د سکتې لامل کېږي.

ايا د انگورو د هستې او کنجدو غوړ چې نن سبا په ډېرو کورنيو کې دود سوي، تر ټولو ښه غوړ دي؟

دا چې مایع نباتي غوړ د جامدو هغو په پرتله د بدن لپاره گټور دي، نو کورنۍ اړي دي چې خپلې روغتيا ته په پام سره په خپلو خوړو کې له مایع غوړو څخه کار واخلي. مایع غوړ هم داسې نه دي چې په هيڅ ډول د روغتيا لپاره زيان نه رسوي،



له پوستکي پرته د چرگانو غوښه او هغه لبنیات، چې غوړ يې يو څه کم وي، په زياته کچه پروټين لري. پر دې سربېره، د بدن د غښتلتيا لپاره هم خورا گټور دي او له دفاعي سيستم سره مرسته کوي. هغه لبنیات، چې په ترکیب کې يې کلسيم وي، د هډوکو د کلکېدو لپاره گټور دي.

دويمه برخه ترتيب: حميدالله ((حميدي))

په پېشلمې کې کوم خواړه وخورو؟

مېوې او سبزیجات: دا چې مېوې او سبزی په زياته کچه فايبر لري، نو د روژې په مياشت کې يې د زياتو کارولو سپارښتنه کېږي. مېوې او سبزیجات مو تر ډېره په خپته ماره ساتي او له قبضيت څخه مخنيوی کوي. دغه راز مېوې او سبزیجات په خپل ترکیب کې په زياته کچه بېلابېل ویتامينونه، معدني مواد او نور کيمياوي مواد لري، چې د انسان د روغتيا لپاره خورا گټور دي.

وريجي او د دې کورنۍ نور ډولونه: هغه خواړه چې په زياته کچه فايبر او کاربوهايډرېټ لري، لکه: قهوه، وريجې، سبوس لرونکي ډوډۍ، چې تر ډېره د بدن د اړتيا وړ انرژي توليدوي، د ورځې په اوږدو کې در سره مرسته کوي، خو ژر وړي نه سی.

غوښه او لبنیات: روژه ماتې نو بيا هغه وخت دی چې د ورځې په اوږدو کې له لاسه وتلي انرژي بايد بيا ترلاسه کړئ. هغه خواړه چې په دغه وخت کې يې خورئ، بايد د بدن د اړتيا وړ ټول مواد ولري، لکه: مېوې، سبزی، وريجې او د وريجو د کورنۍ نور ډولونه. غوښه او د لبنیاتو بېلابېل ډولونه هم له دې ډلې څخه دي. کېدای سي ډېری خلک په پوره توگه دغه ډول خوړو ته لاسرسی ونه لري، خو بيا هم بايد هڅه وسي چې لږ تر لږه په روژه ماتي باندي يو واحد مېوه، يو څه سبزی او نور اړين څه را پيدا کړي، څو يې د خپلې روغتيا يو څه تضمين کړی وي،

پنځه مغزيانې چې ستاسې پر روغتيا اغېزه کولای سي



د روغ ساتلو، وړښتانو او نوکانو لپاره کلیدي بلل کېږي.

«وېټامين E» په بدن کې د ادراکي کمښت سره هم تړاو لري او بنايي د «ډيمینتيا» او «الزایمر» ناروغيو په مخنيوي کې غټ رول ولوبوي. فنډق همدا راز «فولیک» لري، چې د امیندواری پر

مهال د کوچني د ستون فقرات او مغزي ودي سره مرسته کوي.

په فنډق کې «تایمین» هم شتون لري، کوم چې په لوبانو کې د عصابو د ادراک او سنجوني په فعالیت کې مهم رول لوبوي.

• بادام: بادام «فاسفورس» لري، کوم چې

ژباړه: عزت الله ((ذکي))

کېدای سي مغزيانې ستاسې د خوراكي توکو يوه لويه برخه وي، مگر يوه ورځ به لږ شمېر مغزيانې وکولای سي، چې ستاسې پر سلامتيا زيات اغېز وکړي.

• ماکاډاميا: د هغو کسانو لپاره چې د کولېستېرول د کچې سره مبارزه کوي، ماکاډاميا وړ مغزيانه ده. د کاناډا هیواد د کلینیکي تغذي د مرکز د څېړنې په اساس، د ماکاډاميا خوړل کولای سي د کولېستېرولو کچه راکمه کړي. ماکاډاميا د «فلاونوایډ» څخه ډک دي، چې يو ځل مصرف يې په «انتي اکسيډينټونو» بدلېږي.

• فنډق: دغه مغزيانه زموږ سره د «وېټامين E» په لوړوالي کې مرسته کوي، چې د پوستکي

ستاسو په بدن کې دوهم تر ټولو غوره مینرال دی. د بادامو خوړل ستاسې د بدن د نسج په ترميمولو کې مرسته کوي، هډوکي پياوړي ساتي، DNA او RNA توليدوي او همدارنگه د زړه ضريان منظم ساتي.

• کاجو: د سويلي افريقا د شمال لوېديځ پوهنتون د مطالعاتو په اساس، کاجو د وينې د فشار کمولو لپاره غوره مغزيانه ده. د دغه پوهنتون يوې څېړنې ښودلې، چې د (۲۰) فيصده کاجو درلودونکی غذايي رژيم «ميتابوليک-سينډروم» او د وينې فشار ښه کوي. سربېره پر دې په کاجو کې په لوړه کچه د چاغښت «اسيډونه» هم موندل سوي،



چې کولای سي د عصبي سيستم د پياوړتيا سره مرسته او د فشار سره مبارزه وکړي.

• چهارمغز: که مو کوم وخت د مطالعې پر مهال د خوړو لټون کاوه، نو چهارمغز امتحان کړئ. د «انډرپوز-پوهنتون» يوې څېړنې معلومه کړې، چې د چهارمغزو خوړل په مغز کې د استدلال او استنباط د زياتوالي لامل کېږي، کوم چې دا ثابتوي چې چهارمغز ستاسې پر ذهن مثبت او گټور اغېز لري. چهارمغز د «اوسپني» او پروټين څخه ډک دي او د «ماکاډاميا» مغزيانې په څېر د زړه لپاره هم گټور دي، ځکه چې دوی د وينې د فشار په کمولو کې زياته مرسته کوي.

په روژه کې د خرما خوړلو گټې



خرما چې ډېرې روغتيايي گټې لري، بل پلو د نبي کریم ص سنت هم دي، روژه په خرما نيول او روژه په خرما ماتول ډېر ثواب لري.

په لاندې مطلب کې به د خرما په اړه يو شمېر گټوري جملې ولولئ، چې روغتيا او صحت ته څومره گټه لري.

• هډوکي غښتلي او پياوړي کوي: د پوهانو د وينا له مخې چې خرما د بورن کېمياوي عنصر څخه برخمنه ده، کوم چې د هډوکو پياوړتيا کې مرسته کوي. همدا ډول څېړنو ثابته کړې چې بورن د منرالونو په جذبولو کې مرسته کوي، لکه پوتاشيم، کلسيم، ميگنېشيم او فاسفورس چې هډوکي پياوړي کوي او د دې د ناثابته پاتې کېدلو ناروغۍ مخنيوی کوي.

• هاضمه غوره کوي: خرما له فايبر څخه خورا شتمن خواړه دي، فايبر کولمو ته حرکت ورکوي، تر څو په سمه توگه کار وکړي، د يوې څېړنې له مخې، ويل سوي، هر هغه څوک چې په ورځني ډول د خرما استعمال کوي، د هغو په پرتله



• د بدن دفاعي سيستم ځواکمنوي: خرما د فايبر، پوتاشيم، ميگنېشيم، ویتامينونو او د اکسايډ ضد مادې په پراخه کچه لري او بدن ته د شکرې په مرسته ځواکمنتيا ورکوي لکه فرکتوز او گلوکوز.

• د خبتي د سرطان مخه نیسي: خرما هاضمه او کولمې له زيانمنو باکتریاوو څخه ژغوري، چې په مرسته يې په کولون کې د خپرېدو مخه نيول کېږي. څېړنو ثابته کړې، هغه کسان چې د خرما خوراک زيات کوي په بدن کې يې داسې گټوري باکتریاوي راڅرگندېږي ... ۱۱مخ

د هندوانې له گټو ځان خبر کړئ!



د هندوانې اصلي سرچينه هندوستان دی او له هغه ځايه يې د نړۍ نورو سيمو ته لار پيدا کړې ده. هندوانه يو کلن نبات دی چې پلني پاني، څښېدونکی بوټی او ژر گلان لري.

هندوانه د (سيټرولين) په نوم اميني تېزاب، د کاروټن او ليکوپين په نومونو ځينې نور مواد او د مانيتول په نوم يو ډول خوړه لري. دغه راز د A.B.C ویتامينونو لرونکي هم ده. مثانه پاکوي او تيره يا ډبرې يې له منځه وړي.

که له خرما سره يو ځای وخورل سي، گټه يې ډېره زياتېږي. د ډاکټرانو له ليدلورو، هندوانه ډېرې روغتيايي گټې لري، چې تاسې ته يې په لاندې ډول بيانوو:

د وينې فشار کموي. د مثاني پړسوب له منځه وړي. بدن تازه او ښکلې ساتي. معدې او بډوډو (پېنټورگو) ته گټه رسوي. په هضم او وينې په جوړښت کې مرسته کوي. د وچکۍ (محرقي) لپاره هندوانه له درملو څخه

کمه نه ده.

هندوانه د زړه ناروغۍ درملنه کې رول لوبوي. تنده له منځه وړي. د ماشومانو او ځوانانو ذهني وړتيا پياوړې کوي. ټوخی له منځه وړي.



سپورټ

ويستېنډيزي كپتان په نړيوال جام كې افغانستان ټارگيټ كړی



د ويست انډيز د كركيټ ملي لوبډلي لوبډلمشر جيسن هولډر د كركيټ انفو سره په يوې تازه مرکه كې ويلي، چې په راتلونكي نړيوال جام كې د افغانستان څخه واخلي. هغه په ياده مرکه كې دا هم ويلي، چې افغان لوبډله قوي ده او د پرمختگ په حال كې ده. افغانستان او ويست انډيز كركيټ لوبډلي په نړيوال جام كې د جولای په ۴ لوبېږي. خو نړيوال جام بيا ۱۲ ورځې وروسته د مې په ۳۰مه پيلېږي. او پايلوبه كې ويست انډيز ته ماته ورکړه.

راشد خان

د غوره توپ اچوني نړيواله جايزه ترلاسه كړه



نوميالي افغان توپ اچوونكي راشد خان ته د هندوستان لخوا د كركيټ د ۲۰۱۹ کال د شل اوريزو لوبو د غوره توپ اچوونكي نړيواله جايزه ورکړل سوه. د جايزو دغه مراسم تېره اوونۍ د هندوستان كركيټ ملي لوبډلي د لوبغاړو په حضور كې وسول؛ خو په دې مراسمو كې په خپله راشد خان برخه نه وه اخيستې. د سي اېټ ټايرز په نوم شركت چې ياده جايزه يې راشد خان ته ورکړې، هغه ته يې مبارکي ويلي ده. راشد خان ارمان اوس مهال له كركيټ نړيوالي شورا سره د ۲۰ اوريزو لوبو د بالرانو او د ۵۰ اوريزو لوبو د ال راوندرانو په کتار كې لومړي ځايونه او د ۵۰ اوريزو بالرانو په کتار كې بيا دويم مقام لري.

جيونتوس لوبډلي د ۳۵ ځل لپاره خپله اتلولي و نمانځل



د ايټاليا هيواد كورنۍ د فوټبال ليگ (سير اې) د ۲۰ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸ کال د اگسټ مياشتي په ۱۸مه نېټه پيل سوي، چې د روان د ۲۰۱۹ کال د مې مياشتي په ۲۶مه نېټه پای ته رسېږي، خو ددې ليگ اتلولي وار له مخي جيونتوس

خپله كړې وه او تېره اوونۍ يې په يو لړ خاصو مراسيمو سره ياده اتلولي و نمانځله. په دې سره د ايټاليا هيواد ددې كورنيو سياليو اتلولي جيونتوس د ۳۵ ځل لپاره خپله كړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چې ۸ ځلي په پرلپسې ډول په دې لوبو كې لومړی مقام خپل كړي. د نړۍ نوموتی لوبغاړی کریستيانو رونالدو چې د دې پړاو له پيله د ريال ماډريډ څخه جلا سو او د جيونتوس سره يو ځای سوو د ايټاليا د سير اې ليگ غوره لوبغاړی وټاکل سو. بلخوا بيا د ياد ليگ د دې پړاو په خلاصيدو سره د جيونتوس روزونگی الگري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وکړي. د دې ليگ راتلونکی ۱۸م پړاو د روان ۲۰۱۹ کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيلېږي او د راتلونكي ۲۰۲۰ کال د مې مياشتي تر ۲۴مي نېټې پوري دوام کوي.

بايرن مونيخ د بونډيسليگا ليگ اتلولي خپله كړه



ماته ورکړه. په دې سره بايرن مونيخ د جرمني هيواد د دې كورنيو سياليو اتلولي د ۲۹تم ځل لپاره خپله كړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چې د اووم ځل لپاره په دې سياليو كې په پرلپسې ډول لومړی مقام خپل كړي. د بايرن مونيخ سره د ياد پړاو پای ته رسېدو سره سم ددې ټيم درو مخکښه لوبغاړو ريبري، آرين روبين او رافينيا مخه ښه وکړه.

د جرمني د هيواد كورنۍ د فوټبال ليگ (بونډيسليگا) د ۱۸ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸ کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيل سوي وو، چې نن شنبه د بايرن مونيخ فوټبال لوبډلي په لومړي مقام خپلولو سره پای ته ورسېد. بايرن مونيخ دې اتلولي ته پرانكپورت لوبډلي ته په ماتي وركولو سره ورسېد، چې دې لوبډلي ته ئې ۵ گولونه پر ۱

پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو کلين سوپ سو



له لورې پياوړي بالر کريس ووکس ښه توپ اچوونه وکړه او ۵ ویکټي يې اخيستې. پاکستان، انگلستان ته د پنځه يو ورځنيو او يوې شل اوريزې لوبو لپاره سفر کړی و، چې په ۵ ماتو پای ته ورسېد. لومړۍ پنځوس اوريزه لوبه د باران له امله مساوي سوې وه.

انگلستان پاکستان ته په بله سيالی كې هم ماته وركړه چې په دې سره پاکستان کلين سوپ سو. انگلستان لومړی توپوهونه وکړه، په ټاکلو پنځوسو اورونو كې يې پاکستان ته ۳۵۲ منډې هدف وټاکه. جو روت ۸۴ او ددغه هيواد لوبډلمشر ائين مورگن ۷۶ منډي جوړي كړې. پاکستاني بالران بيا ډير وټکيدل، شاهد افريدي ۴ ویکټي واخيستې، خو ۸۲ منډې يې هم وركړې.

پاکستان ايله ۲۹۷ منډې وکړې او په ۴۶ م اور كې يې لوبغاړي ختم او لوبه پای ورسېده. باير اعظم ۸۰ او لوبډلمشر سرفراز احمد ۹۷ منډې جوړې كړې. په دې لوبه د انگلستان

د افغانستان د تېرې لوبې ريكارډونه



شپږيزه ووهله. افغانستان په ۱۲۶ منډو وگټله. تېره لوبه كې پنځلس لوبغاړي كېچ اوټ شول، ريچارډس او براوو وروسته گلېډين څلورم كفتان شو چې غوره بالينگ يې وکړ.

د افغان او ايرلنډ لوبډلو ترمنځ دويمه نړيواله يو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چې پکې افغان لوبډلې خپلې سيالې لوبډلې ته د ۱۲۶ منډو په ستر توپير ماتي وركړه او په دې سره د دوه نړيوالو لوبو ياده لوبلری يو - يو مساوي پای ته ورسېده.

افغانستان لومړنی هېواد شو چې په بلفاسټ لوبغالي يې لورې منډې وکړې: ۳۰۵ نايب د نړۍ په کچه لومړی بالر شو چې په دې لوبغالي يې غوره بالينگ وکړ: شپږوېکټي. رحمت شاه د افغانستان په تاريخ کې چټکې دوه زره منډې پوره کړې (۵۷ لوبو کې). حشمت الله شهيدی د يوه ورځنيو لوبو لومړی

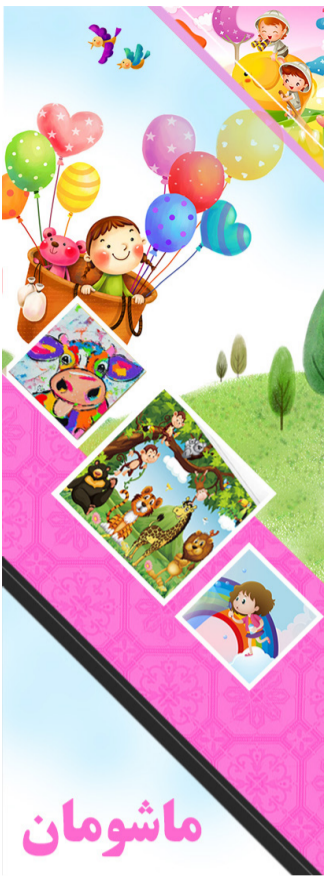


لمر طبي لابراتوار او واکسيناسيون مرکز

« ښه درملنه په ښه تشخيص سره کېږي »

مرکزي دفتر: عيدگاه دروازه، د خرقي شريفی کوڅې څنگ ته، کندهار ښار

+93 (0) 70 57 175



وکړئ! مرسته

السلام عليكم گلايو ماشومانو!
خدای (ج) دي وکړي چي روغ، جوړ او خوشحاله اوونۍ به مو تېره کړي وي.
گلايانو، دغه کښتۍ په اوبو کي ورکه ده، تاسي ورسره مرسته وکړئ او تر خپلي جزيرې پوري ئې ورسوئ.



زمری او مورک

او زمری باغ وحش ته یو سي.
دغه شېبه هغه کوچنی مورک له دې ځایه تېرېده، که گوري زمری ترلی او غمجن ښکاري، په بېره د هغه خوا ته ورغی او رسی یې په خپلو تېره غاښونو پرې کړه او د ځنگل پاچا یې خلاص کړ. مورک وویل: گوره ما سم نه وو درته ویلي؟ نن ډېر خوشحاله یم چي زموږ له لوی پاچا سره می مرسته وکولای سول!
زمری هم له مورک څخه مننه وکړه، اوس له هغه راهیسي زمری مورک نه خوري.



کار ترسره کړم.
زمری چي د مورک دا خبره واورېدله چي یوه ورځ به زما لپاره ښه کار ترسره کړي، نو رحم یې پرې وکړ، خپره یې ترې لېرې کړه او مورک یې آزاد کړ.
څه موده وروسته ښکاريان ځنگل ته په ښکار پسې ولاړل، زمری یې ونیو او په ونه پوري یې تینګ وتاړه، وروسته ولاړل چي لوی قفس راوړي

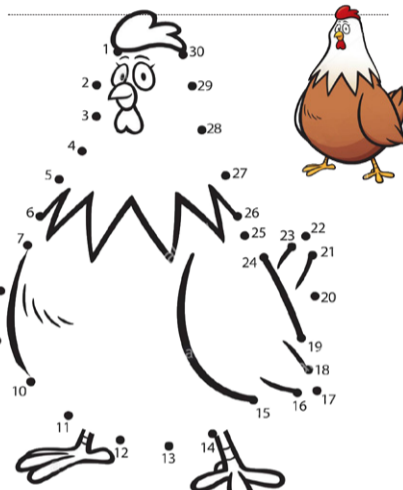
یوه ورځ د ځنگله پاچا زمری بیده و، یوه کوچنی مورک د زمری چار چاپېره کښته پورته غځستل، په دې سره زمری ډېر ژر راوینس سو، زمری په خپله لویه خپره کي مورک راوښو او خپله قوي زامه یې پرانیستله چي و یې خوري.
مور په ژړا وویل، زمری پاچا! دا ځل می وبخښه بیا داسي نه کوم او ستا دغه احسان به هیڅکله هېر نه کړم، کېدای سي یوه ورځ ستا لپاره ښه

پاچا او ساتونکی

د ژمي په یوه سره شپه کي پاچا له ماڼۍ بهر سو، د ماڼۍ مخي ته یې یو بودا ساتونکی ولید چي نری جامې یې په تن دي. پاچا ترې وپوښتل؛
هوا ډېره سره نه ده؟
بودا وویل: پاچا صاحب! هوا سره ده، خو زه تودې جامې نه لرم، اړ یم چي دا سرې شپې تحمل کړم.
پاچا په مهربانی وویل؛
زه همدا اوس ماڼۍ ته ورځم او تا ته تودې جامې درلېږم.
بودا خوشحاله سو، له پاچا یې مننه وکړه، خو د جامو ژمنه د پاچا له یاده ووته.
سبا سهار پاچا خبر سو چي بودا مړ سو دی او پاچا ته یې په یو کاغذ کي لیکلي دي (ای زما پاچا! ما په خپلو نړیو جامو د ژمي ډېرې سرې شپې تېرې کړې، خو مړ نه سوم، اما ستا د تودو جامو ژمنه لکه چي ما وژني.)



السلام عليكم ښایستو ماشومانو!
هیله ده روغ او خوشحاله به یاست.
دا چرکه د خپل قلم پواسطه د شمېرو په تعقیب سره رسم کړئ او وروسته ئې د انځور په ډول رنگ کړئ.



د ورځني تازه مسايلو څخه ځان خبر کړئ ، د ټاټوبي اوونيزي د فيسبوک پاڼه لايک کړئ (www.facebook.com/Tatobayn)



فيسبوگ

خبره واورېده، بې سده سو او پر مخکه راپرېوت.
دکاندار سخت وارخطا سو.
په دغه وخت کي هغه ښځه هم ولاړه. ښه ډېر وخت وروسته چي مولانا رومي په هونښ کي راغی، دکاندار ځني وپوښتل: مولانا ولي بې هونښه سوې؟
مولانا رومي جواب ورکړ: ستا او د دې ښځي مینه دومره قوي ده چي خپل تر منځ هیڅ حساب و کتاب نه لری، خو د خدای ج سره زما مینه دومره ضعیفه ده چي تسبیحات هم په حساب وایم.

مبارزو او فشارونو ټینګار وشو.
پرېکړه وشوه، چي په دې برخه کي به له مدني بنسټونو، اغېزناکو څېرو او ولس سره همغږي رامنځته او گډې هلې ځلې به کيږي.
د ختیځ او ننگرهار ژغورني لپاره د ناستو او منظمو فعالیتونو دا لړۍ به دوام لري.

غازي عابد



پارلمان کي جنجال؛ اوس د دوو ډلو ترمنځ جنجال دی، حتماً یو به په غیرقانوني ډول د ریاست د چوکۍ اشغال غواړي او بل بې قانوني لاره ورمخته کوي.

همدا دویمه ډله د قانون ولسواکۍ ممثلین دي، دوی ته بویه چي دا پاک مقاومت تر ممکنه حده پرینږدي، که ددوی پاڅون د بل هر مقصد لپاره وي، وي دې، خو گټه یې ولس او قانون واکۍ ته رسي. د قانون واکۍ لار اوږده وي، چي دا یې د مزل یو جریان دی.

#پارلمان_څرگندونه

محیب الله شېبر



مینه! مولانا رومي یوه ورځ د سودا له پاره بازار ته ولاړی. یو دکان ته ودرېدی، گوري یوه ښځه له دکانداره سودا رښیسي. تر سودا کولو وروسته چي ښځي دکاندار ته پیسې ورکولې؛ دکاندار ورته وویل: په مینه کي پیسې چېرې وې... واخله پیسې او څه په مخه دي ښه!
اصل کي دا دوه مینان وو. مولانا رومي چي دا

نه ځي دا هم دی چې د شاته پاتې هیوادو ټول سیستم غلط دی یعنې د دوی سیستم د پرمختګ لپاره نه دی جوړ شوی. دوی تل خپلې ملي گټې د خپل کلتور او عقیدې لپاره قربانوي. په روژه کي رښتیا هم د اسلامي هیوادو تولید ډیر راغورځيږي او برعکس مصرف یې ډیرېږي چې دا د هیواد اقتصاد ته ضربه رسوي.
عبادات مو ترسره کړئ خو پخپل تاوان، نه د دولت او ملت په تاوان. ځکه دغه عبادات د خپلې شخصي گټې لپاره کوئ نه د نورو د گټې لپاره. او د شخصي گټو لپاره ملي گټې تر پښو لاندې کول خیانت دی ولو که ښاد هم وي.

صديق الله افغان



په پیسو و پارلمان ته له تللو څخه کومه توقع لرئ، اصولي هم معامله وکړه او رحمانی هم. کمیسیون ته کسان هم حکومت په پیسو کمیشنران کړل. بس د غلو معاملې دي، ملت دي پکښي ظلم، جنگ او لوږه زغمي.
ملت دي پر ډلو وي، خپل د خوښي غل ته دي قهرمان او ملي رهبر وایي.

ارشاد رخاند



د ختیځو ولایتونو یو شمېر ځوانان په کابل کي را ټول او د دغو ولایتونو؛ په ځانگړي ډول د ننگرهار د وروستۍ ناامنی په اړه بحث او خبرې وکړې. په دغه راټولیدنه کي د دغه وضعیت په اړه جدي اندیښنه څرگنده او د حل لپاره یې پر مدني

بې کوم چاته ور کوي ازاد دی.
ځیني وکیلانو د خپلو ځانونو او گټو لپاره خبره قومي اړخ ته وړې او ځانونه یې خوندي کړي او د قوم با سواده قشر یو په بل پسې د ژبې او نسل په اساس راخیستي خو داسي څوک نشته چې دا وکیلان وپوښتي، ایا رښتیا هم دا مساله قومي ده؟ پدې کي به زما د قوم گټې څه وي او ولې زه ستا د شخصي گټو لپاره د یو قوم سپکاوی وکړم؟
زموږ ژوند اوس هم د دوی د گټو قرباني دی، موږ اوس هم له یو بل نه د قوم، ژبې، نسل او مذهب په نامه نفرت کوو خو له دې هر څه گټه اخیستونکي راته د خیر په غوندۍ ناست دي او د خپلو اولادونو د لا بدایتوب لپاره ما او تا استعمالوي.

اجمل ستانکزی



وايي په روژه کي دفترونه د غرمې تر یوې بجې پورې یا نیمه ورځ خلاص وي. که په ټول دولت کي یو لک کارمندان وي او د ورځې څلور ساعته کم کار کوي نو دا په میاشت کي نژدې لس میلیونه ساعته کیږي. په نوره نړۍ کي خلک په لس میلیونه ساعته کار باندې یو لوی ښار تر څو کلو پوري چلوي.

په یو سیکولر هیواد کي یو مذهبي انسان د خپل ځان لپاره روژه نیسي نه په نورو د احسان کولو لپاره دا ځکه خو د ده د روژې نیولو دولت او ملت ته کوم تاوان نه رسیږي. برعکس په مذهبي هیوادو کي به دولت او ملت د خلکو د عباداتو پواسطه پښی شوی تاوان هم پرې کوي.
یو دلیل چې شاته پاتې هیوادونه هیڅ مخکې

عبدالغفور لېوال
ما لا تراوسه ځکه د ښاغلي اجمل هودمن او د هغه د ملگري په هلکه څه نه وولیکلي، چي نه مې غوښتل، ان لا په مثبت اړخ کي یې هم د ژبو پر سر راولم او د بېخبرو خلکو په خولو کي یې، په لوی لاس، وروغوړخوم.
زه ښاغلی هودمن له نږدې پېژنم. سیاسي لیدلوري، ان لا سلیقوي هغه مو، کله کله سره توپیر لري، خو هودمدن د شخصیت له مخي رون الماس راته بریښي.
یوځل بیا یې وایم، چي زموږ ټولنیز لومړیتوبونه بیخي زیات دي، د اوازو او شایعاتو له مخي یو بل پسې پیلوځي مه گرځوئ. د تهمت ککړه او بوینه جنده د هرچا سپینو جامو ته ورنږدې کېدلای شي. کله کله ځانونه د هغوی په دریځ کي وانگېرئ، چې د غرض و مرض له مخي پرې تهمت شوی وي. سپین شخصیتونه مه توروئ، که د لیکلو لپاره بل څه نه لری، یوه پاڼه کتاب ولولئ، چې څه زده کړئ.

عبدالغفور لېوال



زموږ ځوان فکري کادر (الیاس کاموي) څه ښه دقیق لیکي:
تر څو مو چي سیاست گوندیز او د ازاد کانديد پر ځای له یو مشخص گوندیز ادرس له اړخه ټولني ته کانديد معرفي نه شي، ازاد کانديد به مو همداسي په خپلو پریکړو کي ازاد وي، که رایه په پیسو خرڅوي او که ستاسو د خوښې برعکس



د یوه زنداني خبريال سزا؛ شپه په زندان او ورځ په کور کي



د سامحي مصطفی په نوم ي، زنداني چې د قاهرې اوسېدونکی دی، ورځ په کور کي کوي او شپه په زندان کي تېروي. سامحي مصطفی خبريال دی، هغه له دې امله سزايي شوی دی، چې موټر يې ټکر کړی دی. هغه به تر پنځو کلونو پورې هره شپه او ورځ کي ۱۲ ساعتونه د پوليسو په يو مرکز کي تېروي چې مصر کي

سعودي: پر مکې معظمې د حوثي ياغيانو بريدونه مو ناکام کړل



وييلي يې دي، چې دوی مکه معظمه په توغنديو نه ده په نښه کړي. حوثي ياغيان سخت دريځه شيعه مذهب دي، چې ايران يې ملاتړ کوي او له يمن څخه يې د سعودي خلاف جنگوي. ايران په دې اړه تورونه ردوي، خو وايي، چې د حوثي ياغيانو ملاتړ د عدالت غوښتني لپاره کوي. حوثي ياغيانو په يوه بله تازه پېښه کي هم د سعودي پر نفتي زېرمو د بريد مسوليت پرغاړه اخيستی دی.

د سعودي عربستان چارواکو پر مکې معظمې د حوثي ياغيانو د توغنديزو بريدونو د شنډولو خبر ورکړ. په واشنگټن کي د سعودي سفارت وييلي، چې ياد شوي توغندي د ايران په هڅونه توغول شوي دي، خو د دوی توغنديز ضد سيټسم شند کړي دي. حوثي ياغيانو بيا دا تور رد کړی او

رويا: آمريکا افغان حکومت په تيارو کي خوشي کړی دی



امريکا پلان به د جنگ په ډگرونو کي طالبان لا باجراته کړي او د ولسمشر اشرف غني پر محاصره سوي حکومت به فشار لا زيات کړي. افغان سفيره رويا رحمانې وايي: «افغان حکومت باور لري، چې د خليلزاد د خبرو اړوند کافي معلومات نه دي ور سره شريک سوي. که چيري د سولي يوه دومداره معامله غواړو، نو دا کار د افغان ولس له حضوره پرته نه سي ترلاسه کيدلای.»

په واشنگټن کي افغان سفيرې، رويا رحمانې، خبريالانو ته وييلي دي، چې د واشنگټن د طالبانو سره د خبرو په

د ترکيې پارلمان ته ننوتلي بريدگر ونيول شول



د ترکيې په پارلمان کي دوه تنه د ترهگريزو فعاليتونو په تور ونيول شول. ځايي چارواکي وايي، په نيول شويو کي يوه ښځه او بل نارينه دی. دوی تورن دي، چې د پارلمان دننه يې ترهگريز فعاليتونه کول. ويل شوي، چې نيول شويو کسانو له وکيل سره د ليدو په پلمه ځانونه د پارلمان انگر ته رسولي او بيا يې د وکيلانو د يرغمل کولو هڅه کړې ده. دغه کسان د حکومت ضد بوي وسله والي ډلي اړوند گڼل شوي دي.

د جرمني لومړی وزير د الوتکي سره ټکر



د جرمني د لومړی وزيرې انگيلا ميرکل لېږدونکي الوتکه او يو موټر سره ټکر شوي دي. د ټکر دا پېښه وروسته له هغه رامنځته شوې ده، چې موټر چلوونکی د الوتکي په انځور اخيستو مصروف و. د جرمني پر يوه هوايي ډگر د تېروتنې دې پېښې برلين ته د الوتکي ستنېدل ځنډولي دي. هغه موټر چې له الوتکي سره يې ټکر کړی دی، د مسافرو بکسونه يې لېږدول، خو کله چې ودرېد او غوښتل يې له الوتکي عکس واخلي، نو ټکر يې وکړ. د جرمني د «ډير شپېگل» ورځپاڼي د راپور له مخې، موټر چلوونکي لاسي برېک کش نه کړ، همدا وو، چې د الوتکي د مخ برخي سره ټکر شو. لومړی وزيره بېرته برلين ته په بله چورلکه کي ستنه شوه او امر يې وکړ، چورلکه کي ستنه شوه او امر يې وکړ، چې د الوتکي زيان مالوم او بېرته دي ورغول شي.

د پښتون ژغورني غورځنگ فعاله په مرگ گواښل شوې ده



وروسته ددې پېښي په غبرگون کي لاريونونه هم وشول. ټنا اعجاز له نورو ښځينه ملگرو سره مومندو ته ورغلې او د دغه مېرمن سره يې ليدلي وو. د پي ټي اېم مشر منظور پښتین په ټويټر وييلي: «ټنا اعجاز ته د مالومو او نامالومو د گواښ په سختی سره غندنه کوو، د پوځي کرابي د اقتصاد خوندي ساتني لپاره د پښتنو په خاوره د خاموشه کولو د گواښونو دا پاليسي پخوانی ده.» د پي ټي اېم فعاله مشره وايي، دوی د ټيليفون د گواښ پټ ساته، خو د ملگرو او په ځانگړي ډول د وړانگي لونی په ټينگار هغه بيا پوليسو ته ورغلې او خپل شکايت يې کړی دی.

د پښتون ژغورني غورځنگ (پي ټي اېم) مخکښه فعاله مشره ټنا اعجاز ته د مرگ گواښونه شوي او له هغې غوښتل شوي، چې په خپل حد کي اوسي. ټنان اعجاز وايي، چې گواښ د برتانيا د ټيلفوني کوډ په وسيله ورته شوی او ورته ويل شوي دي: «تا خپل ټول حدود مات کړي او له سرې کرښي اوښتي يې، نور دې وخت پوره دی.» نوموړې وايي، چې دا گواښ په مومندو سيمه کي د هغې د رول له امله دی. د مومندو په قبايلي سيمه کي يوې ښځې د خپل عزت په خاطر د شپې د پاکستان يو پوځي وژلی وو، چې

ارمان کندهار

اکسېجن توليدي فابريکه

ارمان کندهار د اکسېجن گاز توليدي فابريکه درنو هيوادوالو ته اکسېجن گاز په عمدۀ او پرچون ډول په مناسبه بيه وړاندي کوي.

پته: کندهار، ښوراندام صنعتي پارک، د ياران ايسکریم څنگ ته
+93778600270

انټرنټ کي د ترهگرو ډلو اکاونټونه تړل کيږي



يو تړون هم لاسليک کړی دی. دا گام وروسته له هغه اخيستل کيږي، چې د روان مېلادي کال په مارچ مياشت کي په نيوزيلاند کي پر دوو جوماتونو بريد وشو. بريدگر خپله خولی کي کېمه اېښې وه او د بريد ژوندی حال يې پر ټولنيزو شبکو خپراوه. په ياد بريد کي ۵۱ کسان ووژل شول او گڼ شمېر نور ژوبل شول.

د نړی د ټکنالوژي سترو شرکتونو گوگل، فېسبوک او يوټيوب په گډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کي به د ترهگرو ټول اکاونټونه وټري. د فرانسې ولسمشر تېره اوونۍ د يادو شبکو د مشرانو کوربه وو او دوی سره يې



ضمير ساپى

سهار مهال دروازه وشړنگېده، سپين‌ريري بابا په رږدېدلو اندامونو پرانېستله چې گوري د درې کسانو په منځ کې بېر سر، تورې سترگې، څيرې گړپوان او پايڅه کшал کس بابا ته له سلام سره سم په گوانښوونکي انداز وايي، کاکا! لور دې پېغله شوې، که بله ورځ ښوونځي ته لاړه، شرعي حکم به پرې جاري شي.

(په دې سيمه کې سرغرښکيو ته شرعي حکم په عام محضر کې ۴۰ دورې ټاکل شوي وي) بابا په ترهېدلي غږ ورته وويل، سمه ده، څنگه چې تاسې امر کوئ، همغسې به وکړم، نور به مې لور له کوره د باندي پښه کېږدي.

بابا چې له دروازې خونې ته ستنېږي خپلې لور ته په ډېرې ناملدۍ او ټيټ غږ وايي، خلا لورکۍ!

د پېغلتوب عمر ته رسېدلي يې او د دې سيمې له قانون سره سم بايد نور ښوونځي ته لاړه نه‌شي. دا غږ نه، بلکې د خلا په مغزو کې د اتوم بم جټکه وه، هغې يو دم خپل راتونکۍ په تپه تياره کې ولېد، فکر يې وکړ چې د پلار يوازېنۍ لور ټولې هيلې يې په سيند لاهو شوې او دا هغه اخطار يه وه چې له خلا مخکې په دې سيمه کې د سلگونه نجونو تر غوږونو رسېدلی و. خلا چې له زده‌کړو، ښوونځي او پوهنځي سره يې خورا ډېره مينه وه، له څو مياشتو ټينگار وروسته يې پلار بالاخره مجبور کړ چې له خپل کلي ښار ته کډه وکړي او په ښار کې يې نږدې يوه لسزه وخت تېر کړ.

خو کلونه وروسته يو سړی د کلي په کلينيک کې په

پېغلتوب

بېره هاخوا دېخوا منډې وهلې چې په دې مهال کې يې يوه ښځه پر مخه ورغله، ورته عذر او زاری کوي چې مېرمن او د هغې په رحم کې ماشوم يې له مرگه وژغوري، ځکه د مېرمنې د بدن اوبه يې کمې وې، بايد عمليات شوې واى او د اوبو په کمښت

معرفي کوي او ورته وايي، زه همغه خلا يم چې له سولې کلونه پخوا ستاسې له خانه جوړ شوي شرعي قانون، ددبې، شان و شوکت، راج چلولو او حکومت پر مهال مو چې زما پېغلتوب د خپل شريعت خلاف گانه او له ښوونځي مورا وگرځولم.

خلا ورپسې زياتوي، زه خوښه يم چې په ښار کې مې د خپلې خوښې زده‌کړې وکړې او اوس د يوې ډاکټرې په توگه په خپل کلي د د اميدوارو مېرمنو

رسنيو کې ځان مصروفوو او دا کار مو هر

وخت همداسې چرخ وهي. دغه کارونه هره ورځ تکرار وو، خو پايله يې موږ ته هېڅ گټه نه لري او هماغه وي چې موږ د تېر په نسبت ورو ورو خسته او تر فشار لاندې کوي.

په ډېرى مواردو کې نه يوازې دا چې موږ پر موضوع تمرکز نه لرو، بلکې ډېر اسانه خپل تمرکز له لاسه ورکوو. پر ځانگړې موضوع تمرکز، زموږ توجه او د فکر قوت پر يوه نقطه راټولوي او په دې ډول مو ذهني ليد پراخېږي، چې بيا يې پايلې زموږ لپاره ډېر ارزښتناکې او خوشاله کوونکې وي. په همدې ډول، موږ د ځان لپاره موخه

ژباړه: امان‌الله«حنيفي»

موږ ډېرى انسانان رښتيا هم ټنبل(استراحت خوښوونکي) يو او له دې ځورېږو هم، خو هر وخت ټنبل اوسېدل بد نه دي. راځئ داسې تصور وکړئ، چې يوه ورځ کاملاً هرڅه پرېږدئ، خطر لرونکې پېښې مو له ذهن څخه وباسئ، د خوب پر کټ اوږده وغځېږئ، ښه مطلب لرونکى داستاني فيلم وگورئ او يا هم کتاب ولولئ. اوس به نو څه ټکه راولوېږي، که يوه اونۍ همداسې کار وکړئ؟

کېداى شي تاسې هم د هغو کسانو له ډلې ياستئ، چې د طبيعت ښکلو ځايونو ته د چکر پر ځاى، په کور کې پاتې کېدل

ولې استراحت خوښوونکي کسان

تر ټولو پياوړي دي؟

ټاکو او ورو ورو د هغه پر لور گامونه اخلو. هماغه دي چې بيا له خوندورو او مانا لرونکو پايلو سره مخ کېږو.

څېړنو ښودلې چې د تمرکز نه لرل که په هر صورت هم وي، بيا هم دا يو پياوړى ځواک دى. تمرکز زموږ د کار پايلې دوه برابره کوي، خو په ورته وخت کې بيا د تمرکز نشتون په ډېرو برخو زموږ د نوښت او خلاقيت باعث هم کېږي.

پر اخري خلاق فکر مو بيا مرور وکړئ، که تاسې هغه وخت پر موضوع تمرکز درلود، د دغه فکر د ايجاد لپاره تاسې ته څومره فرضت برابر و؟ ممکن هغه وخت تاسې په هېڅ کومه موضوع تمرکز نه درلود، ممکن تاسې د سونا حوض ته تللي ياستئ، قدم

مو وهلى وي، ممکن د يو تاريخي ځاى ليدو ته تللي ياستئ، د ساحل غاړه کې مو لمر ته ارام کړى وي او يا مو هم کتاب لوستى وي او وروسته مو ذهن کې د الماسک په څېر کومه ايډيا رامنځ ته شوې وي. پوهېږئ، ولې ستاسې ذهن د دغو ايډياوو د پيدا کولو لپاره دغه ډول صحنې

او د پييزا خوراک مو خوښېږي. که تاسې رښتيا هم له دې ډلې کسانو ياستئ، کېداى شي پر دې پوهېدل درته ډېر جالب وي، چې تاسې ټنبل او استراحت خوښوونکى کس کولای شى ځان پر نوښتگر او متفکر کس بدل کړئ. تر ټولو جالبه دا ده، چې دغه څه مصنوعي نه دي، بلکې د نړۍ پوهانو او عالمانو په اثبات رسولي دي.

ټنبلې(استراحت) يو هېر شوى هنر دى، البته له تللۍ مو موخه د وخت بې ځايه تېرول نه دي. دلته مو موخه ترې بېکاري او په هغه مهال کې استراحت کول دي. مانا دا چې ځينې وخت هېڅ کار ونه کړو او خپل ذهن ارام کړو.

د بې ځايه او بې مانا فکرونو په نړۍ کې، موږ هر وخت د خپلو افکارو لمن نيسو او په بدل کې يې خپل وخت هسې ضايع کوو. موږ خپل حواس ډېر وخت د بې ارزښته مسايلو په اړه مصرفوو، لومړى ايميل چک کوو، بيا د نيمگړي خبر پر لور ورځو، وروسته هسې بې ځايه په ټولنيزو

غوره کوي؟ په دې اړه يو اساسي دليل شته. کله چې زموږ توجه استراحت کولو ته وي يا ارام کوو، هغه وخت مو ذهن د نويو او خلاقو ايډياوو په لټه کې وي. په دې اړه نوې پلټنې شوې دي. څېړونکو د خلکو اذاهان په داسې وخت کې، چې هغوى فکر کوي ستري او يا هم ټنبل دي، بررسې کړي دي. د دې ارزونې پايلو ښودلې چې د انسان ذهن د استراحت په وخت کې هم مصروف وي. د دې څېړنې په اساس، د استراحت په وخت زموږ ذهن ۴۸ سلنه د راتلونکي، ۲۸ سلنه د اوسمهال او ۱۲ سلنه هم د تېر وخت په اړه لگيا وي. د ذهن له سل سلنې برخې

ژوند ژغورم، خو ستاسې د شريعت پر مهال چې هغه سلگونه نورې نجونې د پېغلتوب په گناه له زده‌کړو محرومې شوې يوه يې هم ستاسې خپله مېرمن ده. د دې خبرو په اورېدو سره ملا جابر هک پک حيرانېږي، ځان ورته رښتيني جابر او ظالم ښکاره شي، خپل ضمير ته له حده زيات ملامت شي، د شرم له کبله غواړي ځمکه دوه ځايه شي او دى په کې ننوځي، له ځان سره د سترې گناه احساس کوي او د خلا پښو ته ځان غورځوي، بښنه ترې غواړي او په سرو سترگو ورته ژاړي... ملا جابېر د خلا پر وړاندې سر ټيټ نيولى وي او له هغې سره کلکه ژمنه کوي چې په خپله لور به تر لوړو زده‌کړو تعليم کوي او په دې برخه کې به يې له ماشومتوبه نيولې ان تر پېغلتوب او مشرتوبه لاسنيوى کوي.

کارونه کولای شو. څېړنو ښودلې چې حتى موږ په پرله پسې ډول د يو کار له سرته رسولو هم کولای شو نوې او خلاق ايډياوې پيدا کړو.

څېړنو ښودلې چې زموږ انسانانو ذهن، د خپگان او پرېشانی پر مهال، د ارامۍ او استراحت په پرتله ۱۴ ځلې زيات د راتلونکي په اړه فکر کوي. همدارنگه هرکله چې زموږ ذهن په استراحت کولو متمرکز وي، اووه ځلې زيات د راتلونکو اوږدمهاله موخو په اړه فکر کوي. البته د موخو د لاسته راوړلو يا ورته رسېدو پر لار عمل کول بيا جلا داستان لري، خو ځينې وخت همدا ټنبل ذهنيت مانا ارامي خوښوونکى ذهن، ځينې وخت زموږ لپاره گټور هم دى. همدا ذهنيت له موږ سره د موخو په مشخص کولو کې مرسته کوي او بيا ورته رسېدل مو خپل لومړيتوب ټاکي.

د استراحت پر مهال زموږ ذهن کېداى شي، په يو وخت کې له دريو ذهني موخو (تېر، اوسمهال و راتلونکي) سره پيوست شي. په داسې وخت کې زموږ په ذهن کې د هغه په پرتله چې موږ پر يوه موضوع تمرکز کوو، ډېرې نوې او خلاقې نظريې خطور کوي. د بېلگې په ډول، کېداى شي په يو ارام چاپېريال کې هغه نظريه چې تېره اونۍ زموږ ذهن کې وه، خپل ذهن کې راوړو او په اوسنيو شرايطو کې د يو کار د حل لپاره له هغه څخه گټه واخلو. ډېرى وخت نوې او ارزښت لرونکې ايډياوې هغه وخت زموږ ذهن ته راځي، کله چې موږ ارام او نامتمرکز ذهن ولرو.

له دغه فرصته د لا ښې گټې اخيستو لپاره، مهمه ده چې موږ هر وخت له يو څه کار کولو وروسته خپل ذهن ارام کړو او خپله دا چانس ځان ته برابر کړو. استراحت کول، ډېر وخت له موږ سره د کارونو په ښه سرته رسولو کې مرسته کوي. کېداى شي د بېکارۍ پر مهال موږ داسې فکر وکړو، چې اوس کوم کار نه کوو، خو اصلاً داسې نه ده. که له همدغه وخت څخه په ښه توگه استفاده وکړو، تر هرڅه به يې موږ ته گټه زياته وي.

ټاټوبى خبري ويب پاڼه

د هيواد، سيمي او نړۍ د تازه پېښو لپاره ټاټوبى نيوز ته ورسئ.

www.tatobaynews.com

Follow us:

Tatobayn

@tatobaynews

Tatobaynews

Tatobaynews

دوی خپله وایي!

”
مخابراتي شرکتونه دې د خلکو
ستونزو ته جدي پام وکړي.
”



عبدالله:

”
القاعده بیا په افغانستان کې فعاله
سوی ده.
”



میلر:

”
په افغانستان کې ۲.۵ میلیونه
مېنډې او ماشومان په خوارخواکۍ
اخته دي.
”



یونسف:

”
له نن وروسته د ملي وحدت په
نامه «حکومت» وجود نه لري.
”



عطا محمد نور:

”
بهرنیاں د ولسمشرۍ په انتخاباتو
کې لاسوهنه کوي.
”



حکمتیار:

”
د افغانستان او امریکا اړیکې د
ننگونو باوجود بیا هم پیاوړې دي.
”



حمدالله محب:

”
د ملکی تلفاتو عاملین مجازاتوو.
”



دفاع وزارت:

”
حق حقدار رسول، په قانون پلي
کولو سره کېږي.
”



حیات:

”
حکومت دې د ملکيانو پر وړاندې
خپل عملیات ودروي.
”



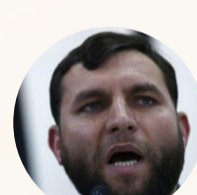
کرزی:

”
افغانستان هومره هیڅ هېواد د
داعش خلاف مبارزه نه ده کړې.
”



ستانکزی:

”
د جرگې اصلي غړي د ولس
نمایندگان دي.
”



امر خېل:

ټاټوبي

انلاین بازار

که غواړئ خپلو کورونو، دوکانونو، موټرونو، فرنیچرونو
او نور توکي په انلاین ډول پلور او پېر کړئ نو ټاټوبي
انلاین بازار ته مراجعه وکړئ.

کاروبار ستاسو
بازار موندنه زمور

www.tatobaybazar.com

www.facebook.com/TatobayBazar

0704803494 - 0708092902

**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**